چاپ پانزدهم



مهارت های خواندن

خودآموز تند خوانی بدون نیاز به معلم
نخستین کتاب در زمینهٔ تند خوانی به زبان فارسی
راهنمای خواندن با سرعت بیشتر و درک بالاتر
افزایش چند برابری سرعت خواندن با استفاده از این کتاب
رفع مشکلات تند خوانی

دکتر بهرام طوسی

بسم الله الرحمن الرحيم

انتشارات علمی کالج
سنندج خ پاسداران مجتمع
تجاری کردستان طبقه همکف واحد۶۱و۶۲
تلفن:۳۲۳۷۲۳۷-۳۲۹۱۰۸۴ فاکس:۳۲۳۵۷۹۶

مهارتهای خواندن

(خودآموز تندخوانی بدون نیاز به معلم)

تألیف و نوشته‌ی:
دکتر بهرام طوسی

با

بازنگری و افزوده‌ها

۱۳۹۰

طوسی، بهرام، ۱۳۱۴
مهارتهای خواندن / تألیف و نوشته‌ی بهرام طوسی ـ(ویرایش ۲). مشهد: نشر تابران، ۱۳۸۲.
۱۹۴ ص.: جدول.
ISBN: 964-92355-0-7
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان روی جلد: مهارتهای خواندن: خودآموز تندخوانی و رفع مشکلات کندخوانی.
ص. ع. به انگلیسی Bahram Toossi Reading Skills: Self Taught
کتابنامه: ۱۹۴ - ۱۹۳.
۱. تندخوانی. الف. عنوان. ب. عنوان: مهارتهای خواندن. خودآموز تندخوانی و رفع مشکلات کندخوانی.
LB ۱۰۵۰ / ۵۴ / ط ۹ م ۹ ۴ فا /۸/۴۳
۱۳۷۸
کتابخانه ملی ایران ۷۸-۹۵۲۵ م



نشر تابران: مشهد، دانش‌آموز ۵، پلاک ۳۰۶، طبقه اول
تلفاکس ۶۰۹۶۵۷۳ -۰۵۱۱ / همراه مدیر: ۰۹۱۵۱۱۱۴۳۲۶

مهارتهای خواندن

دکتر بهرام طوسی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: پانزدهم / ۱۳۹۰ ویرایش دوم: با بازنگری و افزوده‌ها

چاپ و صحافی: چاپخانه دانشگاه فردوسی مشهد

قیمت: ۴۲۰۰ تومان

شابک ۷-۰-۹۲۳۵۵-۹۶۴ ISBN

مرکز پخش: مشهد انتشارات ترانه خیابان سعدی پاساژ مهتاب ۲۲۵۷۶۴۶ – ۰۵۱۱

فهرست

مقدمهٔ ناشر

کتاب حاضر اولین کتابی است که دربارهٔ تندخوانی به فارسی نوشته شده است. در پی انتشار چاپ اوّل آن، مدیر و سردبیر محترم مجلهٔ وزین آدینه با آقای دکتر بهرام طوسی نویسنده کتاب و "پدر تندخوانی زبان فارسی" تماس گرفته و از ایشان خواستند مقاله‌ای درین زمینه که در آن هنگام «بسیار تازگی داشت» تهیه کرده و برای چاپ در آن مجله ارسال دارند. این نوشته به عنوان اولین مقاله به زبان فارسی در زمینهٔ تندخوانی در مجلهٔ آدینه شمارهٔ ۱۱ مورخ ۱۵ اردیبهشت ۱۳۶۶ به چاپ رسید.

از آن تاریخ اگرچه کتابهای زیادی درین زمینه منتشر نشده است ولی مؤسسات تندخوانی زیادی در شهرهای مختلف تأسیس شده‌اند. بعضی نیز از آقای دکتر طوسی جهت تبادل نظر و ایراد سخنرانی دعوت به عمل آورده‌اند.

در بعضی از این مؤسسات کتاب حاضر به صورت متن درسی به کار گرفته شده و محصلین با تهیهٔ اصل کتاب از محتوای آن بهرهٔ کافی می‌برند و از سرعت خوبی در پیشرفت کار برخوردار می‌شوند. به گونه‌ای که متن این کتاب هنوز از بهترین و مؤثرترین متن‌ها برای تمرین تندخوانی به حساب می‌آید و خود کتاب هنوز تنها راهنمای بدون

مشاهده شده است پاره‌ای از مؤسسات دیگر از بعضی قسمتهای این کتاب پلی‌کپی و جزوه تهیه کرده‌اند که کاریست غیرقانونی و غیر شرعی و قابل تعقیب.

از مؤسسات محترم تندخوانی تقاضا می‌شود هر مقدار کتاب که لازم داشته باشند با نشر تابران و یا انتشارات ترانه (مشهد ـ خیابان سعدی ـ پاساژ مهتاب ـ تلفن ۰۵۱-۵۷۶۴۶) تماس بگیرند با تخفیف قابل ملاحظه برایشان ارسال خواهد شد.

انتشارات ترانه

تشکر

لازم می‌دانم بدین وسیله از جناب احمدی ترشیزی مدیر محترم کتابخانه لاروس (کتاب برای همه) که کتاب FASTER READING SELF-TAUGHT را با نهایت محبت در اختیار اینجانب گذاشتند و همچنین از آقای محمود خوافی مدیر محترم انتشارات ترانه که طی پانزده سال گذشته مسئولیت تجدید چاپ متوالی کتابهای اینجانب را تقبل کرده‌اند، تشکر کنم.

شما و این مجموعه

قسمت عمدهٔ این مجموعه (که تا اینجا شامل چهار کتاب است) از بیش از سی منبع انگلیسی، که فهرست قسمتی از آن در آخر کتاب آمده، تألیف شده و به همراه قسمتی از مطالعات و تجربیات شخصی نویسنده در سالهای دراز تعلیم و تعلم درآمیخته است. بدیهی است هدف از این کار هر چه کاملتر، سودمندتر و قابل استفاده‌تر ساختن این سری کتابها برای خوانندهٔ فارسی زبان بوده است. با تمام کردن کتابهای اول و دوم این مجموعه که برای فعالتر کردن مغز و فکر شما بسیار سودمند است، ضمن به دست آوردن اطلاع کلّی بیشتری در مورد نحوه‌ی کار مغز خود و چگونگی به کار گرفتن آن به بهترین طریق، می‌بایستی قادر به مطالعه به نحو مؤثرتری بوده و برای حل و فصل مشکلات خود آمادگی بیشتری داشته باشید و بتوانید سریعتر و با برداشت بیشتری مطالعه کنید. ضمناً با راه استفاده از کتابخانه و اصول پژوهش و مقاله‌نویسی علمی مطابق استانداردهای دانشگاهی آشنایی کافی پیدا خواهید کرد.

۱ - کتاب اول (مهارتهای مطالعه)

در کتاب اول که تحت عنوان مهارتهای مطالعه (مطالعه، مرور و یادگیری درست) منتشر شد، پس از نمایش قدرت بی‌انتهای مغز و حافظهٔ انسان برای یادگیری و ارایهٔ مقدماتی جهت مرور و مطالعه آشنایی با جمله‌های گویا (اصلی) (topic sentences) کلمات و عبارات اساسی (main words and phrases)، بند (paragraph) و شکل

ظاهری اجزاء نوشته، عملی‌ترین روش را برای ساده کردن، دسته‌بندی و خلاصه کردن مطالب مورد مطالعه بیان کرده و شرایط لازم برای مطالعه و مرور مطالب، مکان و زمان مطالعه و در واقع الفبای درس خواندن را شرح داده و چگونگی بهتر ساختن حافظه و طرز استفادهٔ درست از مغز را توضیح داده و پس از معرفی سیستم خاصی برای از حفظ کردن صدها قلم کلمات ردیف شده، آماده شدن برای امتحانات (کنکور، توفل، جی آرئی و نظیر آن) و انواع امتحانات را شرح داده‌ایم.

۲ - فصلهای این کتاب

هر فصل این کتاب که مربوط به مهارتهای خواندن است جنبه‌ای از طرز کار مغز و چشم و تکنیکهای علمی و عملی خواندن را شرح می‌دهد. ابتدا تازه‌ترین اطلاعات در مورد بهترین نحوهٔ به کارگیری بینایی مطرح می‌گردد، و تمرین‌های کافی برای تندخوانی ارایه می‌شود و در فصل بعد، پس از تشریح مشکلات و «راه بندانهای» خواندن یا موانع عمدهٔ پیشرفت در تندخوانی، راه علاج و مداوای این مشکلات را به صورت خودآموز با تمرینهای مناسب شرح می‌دهد.

کتاب های سوم و چهارم

با مطالعهٔ این کتاب‌ها از این مجموعه (هنر نوشتن و مهارتهای مقاله‌نویسی و راهنمای پژوهش و اصول علمی مقاله‌نویسی) که به تازگی چاپ یازدهم آن منتشر شد، ضمن به دست آوردن آگاهی کامل از طرز استفاده از کتابخانه و نشانه‌گذاری (نقطه‌گذاری) در زبان پارسی و آشنایی با روشهای پژوهش، اطلاع جامعی در نحوهٔ نوشتن، تدوین، پاکنویس و آماده سازی مقالات علمی و ادبی برای چاپ یا ارسال برای مجلات، طبق اصول و استانداردهای بین‌المللی و دانشگاهی به دست خواهید آورد. دو کتاب اول برای محصلین و دانشجویان و راهنماهای آنان و کتاب‌های بعدی برای دانش‌آموزان، دانشجویان، مربّیان و مدرسین دانشگاهها و معلمین، محققین و پژوهشگران تهیه و تنظیم شده است.

امید است این مجموعه برای جویندگان دانش تا حدی راه‌گشا و سودمند باشد.

پیش گفتار

در این مجموعه با زبانی ساده سعی شده است خوانندگان با قدرت واقعی مغز و ذهنشان آشنا شوند. کشفیات تازه معلوم و مسلّم ساخته است هر کسی که دارای مغز سالم(از نظر عضوی سالم) باشد دارای قدرتی نامحدود و بی‌نهایت است. امروزه مسلم شده است کسی که سخن گفتن را فراگرفته باشد به مشکلات نامحدود و پیچیده‌ای فایق آمده که قدرت بزرگترین کامپیوترهای ساخت بشر را پشت سر می‌گذارد.

هر کسی که یک زبان را آموخته باشد قادر به یادگیری دهها زبان دیگر نیز هست. هر کسی که بتواند در ده دقیقه مقداری از کتابی را بخواند حتماً توانایی خواندن بیش از ده برابر آن مقدار را در همان ده دقیقه دارد. یعنی سرعت خواندن خود را می‌تواند دهها مرتبه افزایش دهد. ممکن است بپرسید چرا اکثر مردم حتی سریع‌ترین آنها صفحات کمی را در مدت معینی می‌خوانند؟ پاسخ این است که متأسفانه از ابتدای یادگیری خواندن به همه‌ی ما تعلیمات یکسانی داده شده و هرگز درسی به نام تندخوانی و تمرین تندخوانی در مدارس ما معمول نبوده و تمریناتی ازین نظر به ما داده نشده است. بدیهی است هر چیزی را به طفل همانگونه که تعلیم دهند فراخواهد گرفت. شما که در میان دوستان و اطرافیان خود جزو تندخوانها هستید، اگر درست تعلیم یافته بودید اکنون قادر

بودید با سرعتی چند برابر سرعت فعلی خود کتاب بخوانید. می‌توانستید صدها صفحه را در کمتر از چند ساعت مطالعه کرده و درک بالائی از مطالب آن داشته باشید. و اگر جزو کندخوانها هستید. دلیل این نیست که قادر به این کار ظاهراً بسیار شگفت‌آور نبوده و یا خدای نخواسته آدمی کند و کودن می‌باشید بلکه این کار نمایانگر این واقعیت است که در تعلیم درست شما کوتاهی شده است!

مطالب این کتاب را بادقت بخوانید. تمریناتش را انجام دهید و نتیجه را ملاحظه کنید. در صورت تمایل و برخورد با اشکلاتی خاص می‌توانید با آدرس نشر تابران با اینجانب مکاتبه نمائید.

بهرام طوسی

تلاش شما

اگر مایلید روشهای طرح شده در این مجموعه را به طور مؤثری مورد استفاده قرار دهید لازم است که تمرین کنید. در هر قسمت از این کتاب تمرین‌ها و پیشنهادهایی برای فعالیت مغزی بیشتر ارایه شده است. علاوه بر آن باید برای خود نیز برنامه‌ی تمرین و مطالعه‌ای مناسب طرح کرده و با جدیت آنرا به کار بندید.

یادداشتهای شخصی

در پایان هر فصل جایی برای یادداشتهای شخصی در نظر گرفته شده است. این قسمت برای آن است که هر نکته‌ای که در ضمن خواندن به نظرتان برسد یادداشت کرده و پس از مطالعه‌ی این کتاب هر اطلاع مربوطی را که در جای دیگری پیدا کردید به آن افزوده و مجموعه‌ی خود را کاملتر بسازید.

فصل اوّل

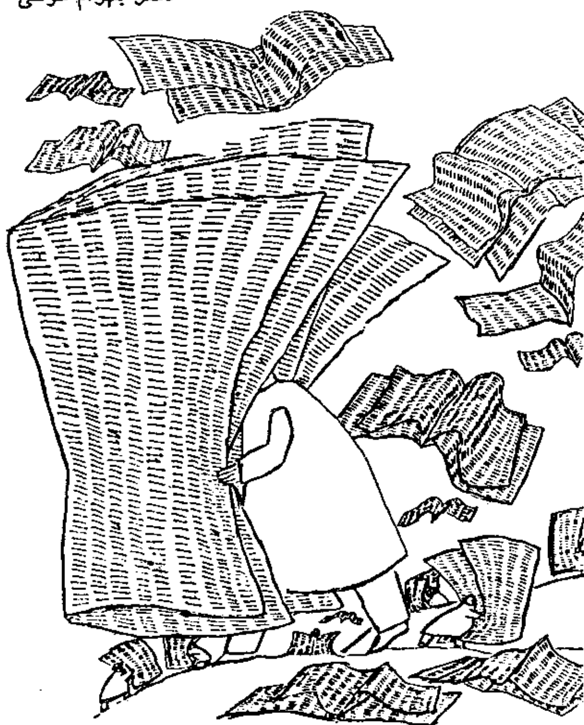
خواندن و مطالعه

- **چگونه تندتر بخوانیم و بیشتر بفهمیم**
- **یادگیری و حفظ**
- **تعریف خواندن**

فن تندخوانی روشی نو در آموزش و مطالعه

چگونه تندتر بخوانیم و بیشتر بفهمیم

دکتر بهرام طوسی



در جهان ما هیچ‌کس از مطالعهٔ مداوم و کسب آگاهی بیشتر بی‌نیاز نیست. علوم‌در همهٔ زمینه‌ها چنان‌به‌سرعت دگرگون می‌شود که کمتر متخصصی را می‌توان یافت که از مطالعه ناگـزیر و روزبه‌روز حـداقل در رشتهٔ خود بی‌نیاز باشد. انسان معاصر از سویی با کمبود زمان روبه‌رو است و از سوی دیگر با نیاز مـداوم بـه افـزایش دانسته‌های خود. برهمین اساس مدتهاست که مطالعهٔ گسترده‌ای در زمینهٔ فشرده‌کردن اطلاعات و کشف‌وابداع روشهایی برای سرعت بیشتر در یادگیری و بازآموزی در جهان آغاز شده است. با توجه بـه حجم متولی که روزانه باید مطالعه شودروشهای معمول خواندن کارایی خـود را از دست داده‌اند. بررسی مسالهٔ تندخوانی به‌عنوان یك کار جدی مستلزم مطالعهٔ گسترده دربارهٔ خط و زبان بوده و در این زمینه گامهای مهمی در جهان برداشته شده است. اما متاسفانه در خط فارسی هنوز هیچ سابقهٔ مهمی در این زمینه در دست نیـست. آنچه می‌آید طرح فشرده‌ای از این مساله است. نویسندهٔ این متن دکتر بـهـرام طوسی متخصص در تدریس زبان و زبانشناسی از دانشگاه جرج‌تاون آمریکا و استاد دانـشگاه فردوسی (مشهد) است که به‌تازگی کتابی نیز در این زمینه انتشار داده است.

*** اگـر با اصول تند خـوانی آشنا باشید نیمی‌از همان‌وقتی که به‌نظرتان برای خـواندن کم دارید، زیاد می‌آید**

افرادی کـه در اجتماعات عصر حـاضر زندگی می‌کنند از هر طرف مورد هـجوم دایمی مطالب خواندنی قرار دارند. اخبار و جریانات قابل توجهٔ فراوانی در گوشه و کنار جهان در جریان است که مردم به حق مایل‌اند از آنها آگاه شوند. روزنامه‌ها، مجلات، مقالات علمی و هنری و کتابهای تاریخی و اجتماعی و سیاسی و دینی و غیره به‌وفور وجود دارد که بسیاری از افرادتمایل و حتا نیاز به خواندن و مطالعهٔ آنها دارند، ولی نحوهٔزندگی شهری‌امروزی، درگیریهای طاقت‌فرسای روزمره، راههای دور و هرروز ساعتها در رفت‌وآمد گذراندن و صرف‌وقت زیاد برای خرید و نظیر آن اغلب مردم را گرفتار کمبود وقت کرده است و این کمبود وقت به‌خصوص بـرای صاحبان بعضی از مشاغل بسیار محسوس است، به‌طوری‌که کارا از خواندن روزنامه و مجله و احیانا مطالعهٔ کتب مـورد علاقه‌شان و مقـالات و موضوعاتی که با رشتهٔ کار و تخصص آنان

فن تندخوانی روشی نو در آموزش و مطالعه (آدینه)

در جهان هیچ کس از مطالعهٔ مداوم و کسب آگاهی بیشتر بی‌نیاز نیست. علوم در همه زمینه‌ها چنان به سرعت دگرگون می‌شود که کمتر متخصصی را می‌توان یافت که از مطالعه ناگزیر و روزبه‌روز حداقل در رشتهٔ خود بی‌نیاز باشد. انسان معاصر از سویی با کمبود زمان روبه‌رو است و از سوی دیگر با نیاز مداوم به افزایش دانسته‌های خود. برهمین اساس مدتهاست که مطالعهٔ گسترده‌ای در زمینهٔ فشرده کردن اطلاعات و کشف و ابداع روشهایی برای سرعت بیشتر در یادگیری و بازآموزی در جهان آغاز شده است. با توجه به حجم متونی که روزانه باید مطالعه شود روشهای معمول خواندن کارایی خود را از دست داده‌اند. بررسی مسألهٔ تندخوانی به عنوان یک کار جدی مستلزم مطالعهٔ گسترده دربارهٔ خط و زبان بوده و در این زمینه گامهای مهمی در جهان برداشته شده است. اما متأسفانه در خط فارسی هنوز هیچ سابقه مهمی در این زمینه در دست نیست. آنچه می‌آید طرح فشرده‌ای از این مسأله است... (آدینه)

در ایران هنوز در زمینهٔ تندخوانی کار مهمی انجام نشده است. (آدینه ۱۳۶۴)

افرادی که در اجتماعات عصر حاضر زندگی می‌کنند از هر طرف مورد هجوم دایمی مطالب خواندنی قرار دارند. اخبار و جریانات قابل توجهٔ فراوانی در گوشه و کنار جهان در جریان است که مردم به حق مایل‌اند از آنها آگاه شوند. روزنامه‌ها، مجلات، مقالات علمی و هنری و کتابهای تاریخی و اجتماعی و سیاسی و دینی و غیره به وفور وجود دارد که بسیاری از افراد تمایل و حتی نیاز به خواندن و مطالعهٔ آنها دارند، ولی نحوهٔ زندگی شهری امروزی، درگیریهای طاقت‌فرسای روزمره، راههای دور و هر روز ساعتها در رفت و آمد گذراندن و صرف وقت زیاد برای خرید و نظیر آن اغلب مردم را گرفتار کمبود وقت کرده است و این کمبود وقت به خصوص برای صاحبان بعضی از مشاغل بسیار محسوس است، به طوری که کراراً از خواندن روزنامه و مجله و احیاناً مطالعهٔ کتب مورد

علاقه‌شان و مقالات و موضوعاتی که با رشتهٔ کار و تخصص آنان ارتباط مستقیم دارد بازمی‌مانند. هستند بسیاری از کارمندان، معلمان، مربیان دانشگاه پزشکان، بازرگانان، مهندسان، دانش‌آموزان و دانشجویان و بسیاری دیگر که برای بهتر ساختن کار خود نیاز مبرم به مطالعهٔ مداوم دارند، ولی ماهها و سالها فرصت تمام کردن کتابی را که شروع کرده‌بودند نیافته و هر بار ادامهٔ خواندن آن را به خاطر انجام کاری مهمتر به وقت دیگری -که هرگز با شرایط حاضر زندگی آنان به دست نخواهد آمد- موکول می‌کنند. و هر بار که دقایق یا ساعاتی را صرف خواندن کنند به علت کندخوانی به انتهای مبحث یا جایی که در مجموع چیزی به طور کامل دستگیرشان شود نرسیده ناچار خواندن را قطع می‌کنند و به دنبال کارهای ضروری‌تر می‌روند بار دیگر که بخواهند ادامه بدهند ناچار به عقب برگشته و دوباره و سه باره همان مطالب قبلی را تکرار می‌کنند و کم کم علاقه و انگیزهٔ اولیهٔ خود را نیز از دست می‌دهند. در حالی که اگر اینان با اصول تندخوانی و رموز اخذ معانی و مفاهیم اساسی و اصلی -که اساس خواندن و درک مفاهیم بر آن استوار است- آشنا باشند، در هر نشست برای خواندن، به راحتی خواهند توانست دهها برابر (بدون اغراق دهها برابر) مطلب بیشتر از آنچه با وضع فعلی می‌توانند بخوانند خوانده و قادر خواهند بود درک بالاتری از مطالب خوانده شده داشته و بهتر آنها را فراگرفته و به خاطر بسپارند.

تندخوانی برای دانش‌آموزان، داوطلبان کنکور و دانشجویان نیز از اهمیت قابل ملاحظه‌ای برخوردار است، چرا که اغلب امتحانات با سرعت عمل و تندخوانی و درک سریع مفاهیم رابطهٔ مستقیم دارد. هستند بسیار کسانی که در کنکورها و امتحاناتی شرکت کرده و می‌دانند که تقریباً پاسخ همهٔ سؤالات را می‌دانسته‌اند و همیشه افسوس می‌خورند که «اگر یک ذره بیشتر وقت داشتیم...!»

اینان نمی‌دانند که «اگر یک ذره با اصول تندخوانی آشنا بودند» نیمی از همان وقت که

به نظرشان کم آمده، برایشان زیاد می‌آمد!

در اینجا شاید برای خوانندگان این پرسش پیش آید که چگونه من با این صراحت و قاطعیت در مورد تقریباً همهٔ مردم سخن می‌گویم و مدعی هستم که با آشنائی به اصول تندخوانی خواهند توانست سرعت خواندن خود را دهها مرتبه افزایش دهند؟ این کاملا درست است. علت اصلی این است که متاسفانه در مدارس ما و جزء مطالب درسی موجود هنوز هیچ گونه مبحث و مطلب و تمرینی در این زمینه وجود ندارد. بنابراین حتا خوانندگانی که از تندخوانها هستند احتمالا بر اثر تمرین یا نیاز خاص به طرق غریزی و عملی این سرعت را به دست آورده‌اند مسلماً بعد از آشنایی با اصول و روش علمی کار قادر خواهند بود باز هم سرعت خواندن خود را افزایش دهند.

اخیراً در تلویزیون برنامه‌ای در مورد تندخوانی به معرض نمایش گذاشته شد که بینندگان توجه کردند کسانی با ورق زدن کتاب و با نگاهی چند ثانیه‌ای به مطالب هر صفحه با سرعت (شاید بتوانیم بگوئیم با سرعت برق) متن آن صفحه را «نگاه» کرده و همه چیز را در مغز خود ضبط می‌کردند. شاید بعضیها باور نکنند ولی این کار کاملا عملی است. ما از قدرت مغز انسان غافل هستیم. نمایش این قدرت به طور مفصل در فصل اول کتاب «مهارتهای مطالعه» اثر نگارنده آمده که در اینجا به طور مختصر به آن اشاره می‌کنم:

عملها و عکس‌العملهایی که برای حدود پانزده میلیارد سلول عصبی موجود در مغز انسان تخمین زده شده است فراتر از هر تصوری است که پیش از این وجود داشت، تا آنجا که همهٔ ما قادریم با یک نگاه همهٔ مطالبی را که در میدان دید چشم ما قرار می‌گیرد بخوانیم، درک کنیم، سبک سنگین کنیم، مطالب اصلی را انتخاب کنیم، ضبط کنیم و به طور جدی به خاطر بسپاریم. با یک نگاه! چند سطر از یک کتاب را و فقط در یک لحظه! و این هیچ اغراق نیست!

به خلاف آنچه در قدیم می‌گفتند برای درک بالاتر باید آهسته‌تر و با تانی بیشتر بخوانیم. امروز به اثبات رسیده که هر چه سریعتر بخوانیم مطالب و مفاهیم را بهتر به هم مرتبط می‌کنیم و درک بالاتری از مطلب خواهیم داشت.

لازم است با مثالی ساده مطلب را روشنتر کنم:

تابلو دورنمای بزرگی را مجسم کنید، یک بار نزدیک آن ایستاده و سعی کنید تکه تکه قسمتهای آن را مشاهده کنید و به خاطر بسپارید. بعد پشت خود را به تابلو کرده و ببینید از کل آن چه دستگیرتان شده است. حال به قدر کافی از آن دور ایستاده و سعی کنید کل منظره را نگاه کنید. درک کلی منظره، اخذ پیام نقاش و لذتی را که در این حال از مشاهدهٔ تابلو به دست خواهید آورد با حالت قبلی مقایسه کنید. آیا در این حال بهتر نخواهید توانست رابطهٔ بین قسمتهای تابلو، ریزه‌کاریهای کار نقاش، تناسب و هم‌آهنگی رنگها و اندازه‌ها و حالتها را بهتر درک کرده و لذتی را که از دیدن یک منظرهٔ کامل به انسان دست می‌دهد بهتر اخذ کنید؟

در تندخوانی نیز عیناً با همین نکته مواجه هستیم که به طور مختصر به آن اشاره‌ای می‌کنم:

هر مطلبی که به صورت نوشته در اختیار ما قرار می‌گیرد معمولا از دو تا سه قسمت ترکیب یافته است. در هر بند (پاراگراف) کتاب و مجله و هر نوشتار دیگر یک جمله و در هر صفحه چند جمله و عبارت وجود دارد که عبارات اساسی «لب مطلب» و اصل آن چیزی است که نویسنده در نظر داشته به خواننده القاء کند. اگر با تمرین کافی بتوانیم با یک نگاه در سطح نوشته سریعاً این نکات اصلی و اساسی را پیدا کنیم نیازی به خواندن کلمه به کلمهٔ همهٔ مطالب آن نوشته نخواهیم داشت. بدیهی است که به خاطر سپردن چند جمله یا عبارت آسانتر از حفظ کردن بیشتر از پانزده یا بیست کلمه و عبارت (اجزاء همان جمله‌ها) در هر صفحه بوده و به وقت کمتری نیز نیاز خواهیم داشت.

در اینجا یادآوری نکته‌ای بسیار مهم را به عنوان معترضه لازم می‌دانم. اکثر پرسشهای امتحانی که درست طرح‌ریزی شده باشد براساس همین جمله‌ها و عبارت‌های اصلی قرار دارد و چنانچه محصل یا داوطلب کنکور «درست» مطالعه کرده باشد با یک نگاه به پرسش، منظور پرسش کننده را دریافته و پاسخ درست آن به ذهنش خطور خواهد کرد. پس ملاحظه می‌شود بسیار از کسانی که در کنکورها موفق نمی‌شوند، در مدارس نمرات پایین می‌گیرند و در دانشگاهها گرفتار مشکلات معدل می‌شوند، علی‌رغم اینکه زحمت زیادی کشیده و واقعاً شب و روز خود را صرف مطالعه و یادگیری کرده‌اند و اغلب پس از اخذ نمرات پایین یا مردودی قسم می‌خورند که «خیلی» درس خوانده بوده‌اند، حقیقت را بیان می‌کنند، و واقعاً وقت زیادی را صرف درس خواندن کرده‌اند ولی در واقع ندانسته وقت زیادی را صرف حفظ کردن مطالب زائد کرده، خود را عذاب داده ولی به اصل مطالب توجه نداشته‌اند و به راستی می‌توانستند با صرف نیمی از وقت صرف شده با استفاده از تکنیکهای مطالعه و تندخوانی آنها را «بهتر» راحت‌تر و مطمئن‌تر فراگرفته و در امتحانات نتیجهٔ بهتری نیز بگیرند.

این یک جنبهٔ قضیه بود که به اصول مطالعه مربوط می‌شود و در کتاب مهارتهای مطالعه به تفصیل آمده است.

برای درک درست

اما جنبهٔ دیگر قضیه عبارت است از خود عمل «خواندن» یعنی نحوهٔ خواندن و تندخوانی و درک بهتر مطالب.

این قسمت نیز شرایط، فنون، آداب و نکات ریز بسیاری دارد که با همهٔ جزئیات لازم درین کتاب توضیح داده شده است. برای خواندن، مطالعه و درک درست مفاهیم و مضامین باید قبلا با زبان، لغات، اصطلاحات و عبارات گوناگون خوب آشنا باشیم. هر

چه بیشتر دامنهٔ لغت و معلومات ما وسیع باشد استفاده از تمرینات تندخوانی راحت‌تر و نتیجه‌بخش‌تر خواهد بود. اولین قدم برای تندخوانی وسعت دادن به میدان دید چشم و نگاه کردن به تعداد بیشتری از کلمات در آن واحد است که می‌توان آن را تا حد نگاه کردن به چند سطر یک کتاب در هر نگاه گسترش داد. و یک صفحهٔ کتاب را با سه چهار جهش و پرش نگاه از بالا به پایین مطالعه کرد.

مثال ساده‌ای این نکته را کاملا روشن خواهد کرد. جملهٔ زیر را در نظر بگیرید:

دوستان مریم که خیلی خسته و کسل و ناراحت شده بودند کلاس درس را با بی‌حوصلگی ترک کردند و برای تماشای مسابقه به زمین ورزش رفتند. (۲۷ کلمه)

به طور معترضه یادآوری می‌کنم در ارتباط با قسمت قبلی یعنی اصول مطالعه، مطلب اساسی که در این جمله مهم است و باید گرفت حدود نصف کلماتی است که جمله را تشکیل می‌دهد یعنی:

دوستان مریم / خسته و کسل / از کلاس درس / به تماشای مسابقهٔ ورزشی / رفتند! (۱۳ کلمه)

کلمهٔ (از) قبل از کلاس درس نشان می‌دهد که دوستان مریم در کلاس درس بوده‌اند و دو صفت (خسته و کسل) قبل از آن نشان می‌دهد که در کلاس درس خسته و کسل شده بودند. این دو صفت جانشین (ناراحت) و (با بی‌حوصلگی) نیز بوده و از چند صفت و قید دیگر در همین زمینه می‌توان صرفنظر کرد: چون مسابقات ورزشی قاعدتاً در زمینهای ورزشی انجام می‌گیرد لذا تاکید (به زمین ورزش) ضروری به نظر نمی‌رسد.

ملاحظه می‌کنید که با توجه به یک تکنیک ساده می‌توانیم کل آنچه را که باید بخوانیم به نصف و گاه به یک سوم و کمتر تقلیل داده و مفهوم کامل مطلب را نیز درک کنیم. علاوه براین برای خواندن جملهٔ اولی شخص کندخوان ناچار از ۲۷ بار توقف نگاه بر روی تک تک کلمات تشکیل دهندهٔ جمله و ۲۶ بار پرش نگاه خود از هر کلمه به کلمهٔ بعد از آن

خواهد بود که بدون شک وقت زیادی را خواهد گرفت. غیر از این، برای درک مفهوم همین یک جمله خوانندهٔ کندخوان ناچار خواهد بود ۲۷ تک مفهوم را یکی یکی به یکدیگر پیوند داده و میان آنها ارتباط برقرار کند و بعد برای اخذ مفهوم کلی میان همهٔ آنها یک رابطهٔ منطقی و کلی ایجاد و مفهوم جمله را درک کند. البته این یک جمله یا مفهوم سادهٔ روزمره است. در جمله‌ها و عبارت‌های پیچیده و غامض علمی و ادبی و نظیر آن کار بسیار مشکلتر می‌شود.

حال خواننده‌ای که قادر است سریعتر بخواند به جای دیدن و توجه‌کردن به تک تک کلمات، هر دو یا سه کلمه را با نگاه کردن به وسط آنها یکجا در میدان دید خود قرار داده و با هم می‌بیند به شکل زیر:

دوستان مریم /که خیلی / خسته وکسل / و ناراحت / شده بودند /کلاس درس را / با بی‌حوصلگی / ترک کردند / و برای / تماشای مسابقه / به زمین ورزش / رفتند.

در اینجا خواننده نگاه خود را بین الف آخر و الف و نون (دوستان)، فاصلهٔ بین که و خیلی، روی واو بین خسته و کسل ... متمرکز کرده و مجموعهٔ کلمات مجزا شدده با ممیزها را با هم می‌خواند (بهتر است بگوییم با هم می‌بیند و مفهوم آن را می‌گیرد، بدون آنکه تلفظ کند زیرا تلفظ کلمات علاوه بر وقت‌گیر بودن ناچار وی را به خواندن تک تک کلمات وا خواهد داشت).

تعداد توقفهای نگاه برای این خواننده از ۲۷ به ۱۲ و تعداد پرشهای نگاه او از ۲۶ به ۱۱ مرتبه کاهش می‌یابد و در نتیجه همان متن را با صرف وقت معادل با نصف مدت صرف شده برای خوانندهٔ اولی می‌خواند! مهمتر آنکه برای درک مفهوم کلی جمله نیز به کار فکری کمتری نیاز خواهد داشت زیرا وقتی در موقع خواندن به عبارات و مجموعهٔ کلمات نگاه کنیم ناچار معنی آنها را نیز با هم و یکجا و بدون کمترین تلاش فکری اضافی درک خواهیم کرد و در نتیجه برای درک مفهوم کلی جملهٔ فوق باید ۱۲ ارتباط برقرار کنیم

که مسلما آسانتر از ایجاد ۲۷ ارتباط بوده و علاوه بر صرف وقت کمتر درک خوانندهٔ دومی از مطلب مورد مطالعهٔ بالاتر نیز بیشتر خواهد بود.

خوانندهٔ تندخوان معمولی یا نسبتاً تندخوان جملهٔ بالا را با سه تا چهار نگاه مشاهده کرده و سریعا رابطهٔ بین دوستان مریم / خستگی و بی‌حوصلگی در کلاس / رفتن به تماشای مسابقه / را دیده و در ذهن ضبط می‌کند. نیازی به یادآوری نیست که خواننده‌ای که با تمرین به سرعتهای بالا و فوق سرعت رسیده باشد خواهد توانست با یک نگاه یکی دو ثانیه‌ای جمله را یکجا دیده و مفهوم آن را ضبط کند! بدون آنکه زحمت ربط‌دادن قسمتهای جمله را به خود بدهد!

ملاحظه می‌فرمایید با انجام تمرین‌های لازم می‌توان به طرز معجزه‌آسایی خواندن و درک مطلب خود را افزایش داد.

این تمرین‌ها در این کتاب به طور مفصل و جامع ارایه شده است.

یادگیری و حفظ

چرا متن‌های مختلف را مطالعه می‌کنیم؟ بدیهی است این امر در اشخاص مختلف، در زمان و مکان‌های گوناگون و برای هدف‌های متفاوت و همچنین نسبت به متن‌های متفاوت فرق می‌کند.

یک شاگرد مدرسه و یک دانشجوی دانشگاه و کسانی که در مراکز فنّی و حرفه‌ای به فراگیری اشتغال دارند هدفشان از خواندن مطالب، فراگیری آنها است. اغلب این افراد به خاطر نحوهٔ تعلیم خواندن و مطالعه در مراحل قبلی آموزشی خود، امکان دارد عادات قدیمی آموزش و یا عادات غلطی را در خواندن و مطالعه در خود ایجاد کرده باشند که اگر چه کارایی دارد ولی وقت زیادی می‌گیرد. با روشهای جدید مطالعه و تندخوانی می‌توانند به مقدار زیادی در وقت صرفه‌جویی کنند.

بنابراین اگر عادات خواندن خود را تغییر دهیم و اصول تندخوانی را به کار ببریم به

شرط اینکه همراه با تمرکز ذهن و افزایش قدرت جذب و درک باشد و ضمناً همزمان مطالب فراگرفته شده را سریعاً به یافته‌های قبلی خود ارتباط دهیم و همچنین تصور درستی از آنچه می‌خوانیم در مغز خود ایجاد کنیم، نتیجهٔ فوق‌العاده‌ای را با راندمان بالا از خواندن خود به دست آورده و به خوبی موفق به یادگیری و حفظ مطالب خوانده شده خواهیم بود.

درویل در کتاب کاربرد روانشناسی در تدریس می‌نویسد: برای اینکه عمل فراگیری کامل شود و بتوانیم مطالب را به خوبی به خاطر آوریم لازم است که تصور مناسبی از آنچه فراگرفته می‌شود در ذهن نقش بندد. تصورات ذهنی براساس تجربه‌هائی که انجام می‌گیرد ایجاد می‌گردد. هر یک از حواس ما تصور خاص خود را ایجاد می‌کند.

- به هنگام یادآوری تصویر و یا شیئی‌ای که در گذشته دیده‌ایم از تصور «دیداری» خود استفاده می‌کنیم.

- به هنگام یادآوری صداهائی که شنیده‌ایم از تصور «شنیداری» خود بهره می‌بریم.

- به هنگام احساس چیزی که آنرا در گذشته لمس کرده‌ایم از تصور «حسی» خود سود می‌گیریم.

- به هنگام احساس بوئی که آنرا در گذشته حس کرده‌ایم از تصور «بویایی» خود برخوردار می‌شویم.

- به هنگام احساس مزهٔ غذائی که در گذشته خورده‌ایم از تصور «چشایی» خود منتفع می‌گردیم.

- به هنگام احساس نیروی بدنی که در کاری به کار برده‌ایم تصور «حرکتی» خود را به کار می‌بریم.

بنابراین به هنگام تندخوانی تمرکز حواس ما باید یاری کند تا تصورات مربوط را نیز همزمان با خواندن متن به کار اندازیم و از هر چیزی که در ذهن می‌توان مجسّم کرد که

ثبت مطالب خوانده شده را تقویت کند باید استفاده کنیم. مثلاً اگر متنی می‌خوانیم که مربوط به میوه یا غذای خاصی است فوراً خاطره‌ای را که از آن غذا یا میوه داریم و مزه‌ای راکه قبلاً احساس کرده‌ایم به سرعت به مطلبی که داریم می‌خوانیم پیوند می‌زنیم و تصویر و تصورش را به ذهن می‌سپاریم. بدیهی است در موقع به یادآوری ارتباط میان آن متن و آن مزه‌ای که در ذهن خود داشته‌ایم کمک خواهد کرد جزئیات زیادی از متن خوانده شده را به خاطر بیاوریم.

(برای اطلاع جزئیات امر مطالعه و تقویت حافظه و امتحانات و غیره به کتاب مهارتهای مطالعه مراجعه فرمایید)

من سعی کرده‌ام در چند کتابی که در مورد مهارتهای مختلف نوشته‌ام حتی‌المقدور از ورود به بحث‌های علمی و فنی و تکنیکی محض خودداری کرده و مباحث علمی را به ساده‌ترین شکل ممکن ارائه دهم. شاید علت استقبال عزیزان از این کتابها و منجمله از کتاب حاضر نیز همین امر بوده است.

ولی در اینجا لازم می‌بینم کمی وارد در جزئیات بیشتری در مورد عمل خواندن بشوم.

تعریف خواندن

قبلاً بد نیست چند اصطلاح را تعریف کنیم:

نماد symbol یعنی علامت و نشانه (سَمبُل)

نمادهای شنیداری auditory symbols یعنی صداها و اصوات - صوت‌هایی که دارای معنی است.

نمادهای دیداری visual symbols یعنی حروف الفبا که هر کدام نشانهٔ یکی از صداهای فوق است.

توانش‌های دریافتی receptive skills (شنیدن و خواندن) که به وسیلهٔ آن پیام

گوینده یا نویسنده را دریافت می‌کنیم.

توانش‌های تولیدی productive skills (گفتن و نوشتن) که توسط آن پیام خود را ارسال می‌کنیم.

فرآیند process (مجموعهٔ عملیات و کارهائی که برانجام یک مورد و رسیدن به نتیجه‌ای معین لازم است).

توضیح: به وسیلهٔ توانش‌های تولیدی گوینده یا نویسنده پیام خود را با نمادهای شنیداری یا دیداری به رمز درمی‌آورد که به آن (encoding a message) گفته می‌شود. و توسط توانش‌های دریافتی با شنیدن صداهای معنی‌دار و دیدن حروف و کلمات دارای مفهوم و واژه‌های نوشته شده موفق به کشف رمز پیام یا (decoding the message) می‌شود.

نظر به اینکه همهٔ افراد بشر قادر به تکلم و درک زبان می‌باشند (هیچ گروهی از مردم که دارای زبان نباشند هنوز شناخته نشده‌اند) کار زبان که عملی بسیار پیچیده و مشکل و اعجاب‌آور است امری بدیهی شمرده می‌شود و به همین علت فرآیندهای پیچیدهٔ مهارتهای مختلف زبان (شنیدن –گفتن – خواندن و نوشتن) در وحلهٔ اوّل بسیار ساده به نظر می‌رسد.

هر کودکی ابتدای تولّد صداها را و کلمات معنی‌دار را می‌شنود و از همان لحظه شروع به تجربهٔ شنیداری می‌کند. از حدود شش ماهگی شروع به تمرین حرف زدن می‌نماید و در سه سالگی تقریباً همه چیز را (در زبان مادری) می‌فهمد و بیان می‌کند. در صورت وجود امکان تحصیلات، از چهار یا شش الی هفت سالگی[1] با رفتن به

۱- درکشورهای اسکاندیناوی سن رفتن به دبستان از هفت به هشت سالگی ارتقاء یافته زیرا پژوهشهای اخیر نشان داده است در هشت سالگی اندام‌های فراگیری و توانش‌های مغزی بسیار زیادتر شده وکودک آمادگی بیشتری برای گرفتن مهارتهای خواندن و نوشتن پیدا می‌کند.

مهدکودک و دبستان شروع به آشنائی با نمادهای نوشتنی (حروف الفبا) و ارتباط هر حرف با یک یا چند[1] نماد شنیداری (صداها) می‌نماید. در همین مرحله است که پایه‌های بنای خواندن گذاشته می‌شود.

ماری فینوکیارو، استاد دانشگاه نیویورک، خواندن را چنین تعریف می‌کند:

خواندن یکی از مراحل فرآیند فراگیری زبان بوده و عبارتست از دادن پاسخ درست (عکس‌العمل مناسب) در برابر نمادهای دیداری. این نمادها همان صداها و نمادهای شنیداری می‌باشند که خواننده قبلاً با آن‌ها آشنا شده است (ص. ۱۱۹).

همانطور که گفتیم کودک در سنین پائین زندگی با نمادهای شنیداری و اصوات و صداهای مختلف که تشکیل کلمات را می‌دهند آشنا می‌شود. و به وسیلهٔ آنها حرف زدن را فرامی‌گیرد. اگرچه این فراگیری تا آخر عمر ادامه دارد ولی نکتهٔ مهم این است که این دو مهارت «شنیدن» و «گفتن»، در محیط طبیعی، به دلخواه، همراه با کنجکاوی و نیاز، همراه با بازی و تفریح و تمام مدت بیست و چهار ساعت و با معلم‌های متعدّدی که در اطراف کودک وجود دارند انجام می‌گیرد و در واقع «اخذ» می‌شود. تعلیم داده نمی‌شود.

در حالی که عمل خواندن و نوشتن در محیطی ساختگی (کلاس درس) توام با شرایط و دیسیپلین آموزشی به شاگردان تعلیم داده می‌شود که معلوم نیست هر شاگردی چه اندازه علاقه و نیاز و توجه به این کار داشته باشد و تا چه حد آنرا با میل و یا با اکراه انجام دهد. از همین لحظه است که به طور طبیعی تفاوت‌های زیادی در سطح فراگیری شاگردان ایجاد می‌گردد.

وقتی خواندن را به طریق سنّتی درس بدهند، یعنی اوّل یک سری علایم و نشانه‌ها را

۱- مثلاً در زبان انگلیسی یک حرف o صدای اُ مانند toy و آ مانند come و او مانند move و اوو مانند no و ای مانند women می‌دهد حتی گاه در یک کلمه مانند tomorrow سه صدا دارد.

در فارسی نیز حرف الف صداهای آ مانند اسب و اِ و آ مانند اِبراهیم و آمد و اُ مانند استاد و غیره را می‌دهد.

به نام حروف الفبا (با تلفظهای عجیب و غریب و نه صدائی که بعداً در کلمه ظاهر می‌کندا مثلاً الف می‌شود او (نه الفوا) و آن (نه الفآن!) و ایست نه (الفیست) و در حقیقت اَ را می‌گویند و جِ را جیم سپس از کودک می‌خواهند جان تلفظ کند و هزار مصیبت دیگر برای طفل معصوم شش هفت ساله ایجاد می‌کنند که هاج و واج می‌ماند. و بعد چه معجزهٔ بزرگی در ذهن و مغز انسان رخ می‌دهد، به خصوص در زبان فارسی که حرکات به کار برده نمی‌شود ولی مردم درست می‌خوانند. یک کلمهٔ سه حرفی مانند عسل یا کفش را می‌توان با تغییر حرکات هر حرف ده‌ها نوع خواند.)

با روشهای جدید تعلیم زبان مادری و تلفظ حروف الفبا به همان صورت که در کلمه آورده و تلفظ می‌شوند، کار تا حدودی ساده‌تر می‌شود. و البته اگر شروع صداها و حروف (نمادهای دیداری) را با تصویر همراه کنیم در ذهن فراگیرنده حروف و کلمات نقش ببندد و تصور دیداری از صداهای زبانی ایجاد شود بعداً مرحلهٔ فراگیری خواندن و اخذ پیام از مطالب نوشته شده را تسهیل می‌کند.

البته لازم به یادآوری است که با هر روشی خواندن را فراگرفته باشیم در موضع تندخوانی تأثیر چندانی ندارد زیرا از مرحلهٔ فراگیری زبان گذشته‌ایم و به مشکلات عدیدهٔ آن فایق شده‌ایم. ولی تندخوانی با میزان لغات و واژه‌هائی که فراگرفته‌ایم و با فرم‌های دستوری ارتباط مستقیم دارد زیرا با نگاه باید خودِ کلمه و معنی آنرا سریعاً در ذهن ثبت نمائیم.

برگردیم به تعریف خواندن.

کِنِت چِستیِن خواندن را یکی از توانش‌های دریافتی (receplive skills) شمرده و می‌نویسد: «خواندن مانند شنیدن عبارتست از بازگشائی رمز پیام نوشته شده decoding) (a written message (ص. ۱۷۶) به همان گونه که در شنیدن مغز انسان رمز پیام شنیداری را باز می‌گشاید.

چستین معتقد است که برای این کار ما نیاز به اطلاعات کافی از لغت و واژه‌ها و همچنین دستور زبان داریم. (همانجا)

(لازم به یادآوری است که هر قدر اطلاع ما از این مقوله‌ها بیشتر باشد بدیهی است که خواهیم توانست مطالب را تندتر خوانده و بهتر درک کنیم).

بنابراین ملاحظه شد در عمل خواندن چشم یک سری را که ارتباط مستقیم با صداهای معنی‌دار زبان که قبلاً آموخته است می‌بیند، سریعاً عکس‌برداری می‌کند، بلافاصله و در واقع همزمان با معنی هر یک ارتباط برقرار کرده و معنی کلمات را با استفاده از دستور زبان و قراردادهای جاری مربوط به هم ربط داده و معنی را اخذ می‌کند. یکی از همین دستورات و قراردادهای جاریه! اینست که در یک عبارت و جمله و بند و پاراگراف بسیاری از کلمات و عبارات که نقش کلیدی ندارند و فقط برای زیبائی کلام و ایجاد ارتباط بین کلمات و عبارات آورده شده‌اند نیازی به خواندن ندارند زیرا در معنای جملهٔ تأثیر مستقیم نخواهند داشت بنابراین در حین تندخوانی می‌بایستی بسیاری از مطالب را سریعاً گرفته، محک زد و رد کنیم. و فقط کلمات و عبارات‌های کلیدی و مؤثر در معنی را نگه داریم.

فصل دوّم

خواندن با درک بهتر

- مشکلات خواندن و یادگیری
- فرآیند خواندن
- چرا مشکلات وجود دارند
- حرکت چشم به هنگام خواندن
- تکنیک‌های پیشرفته‌ی خواندن و کمک به بینائی
- گسترش میدان دید / ادراک و سرعت زیاد
- انگیزه و تمرین / فرمول محاسبهٔ سرعت
- تمرین حرکت چشم
- پاسخ تمرین‌ها

مشکلات خواندن و یادگیری

در قسمت سفید زیر این متن تمام مشکلات خود را در خواندن و یادگیری زیر هم بنویسید. نسبت به خود واقع‌گرا باشید. هر چه بهتر بتوانید تشریح کنید پیشرفت کاملتری خواهید داشت:

خواندن را به طوریکه می‌دانید شرح دهید:

در سالهای اخیر معلمین خواندن (قرائت) متوجه شده‌اند که در همه‌ی کلاسهای آنها یک سری مشکلات یکسانی وجود دارد.[۱]

۱ - نویسنده‌ی این قسمت «تونی بازان» تعدادی کلمات انگلیسی را که بیشتر دانش‌آموزان انگلیسی زبان در خواندن و فراگیری آنها دچار اشکال می‌گردند آورده است (رک: آخر این کتاب). چون امکان داشت معادل‌های فارسی آن (از قبیل دید یا بینایی، سرعت، درک، زمان ...) برای خواننده‌ی فارسی زبان اشکال برانگیز نباشد، اینجانب پرسشنامه‌ای در این زمینه تهیه کرده و آنها را میان بهترین متخصصین صاحب‌نظر در این امر یعنی آموزگاران محترم ابتدائی تقسیم کردم و از آنان خواستم که تعدادی از این کلمات را معلوم فرمایند. کلمه‌های صفحه بعد از این پرسشنامه‌ها استخراج گردیده است.

در میان این کلمات، علاوه بر اشاره به اغلب لغات مأخوذ از زبان عرب، جمعاً چیزی حدود ۵۲ کلمه را ←

این کتاب به حل این مشکلات اختصاص یافته و در این فصل به دید (بینایی)، سرعت، درک مطلب، وقت و مقدار و محیط یادگیری توجه خواهد شد.

قبل از بحث در جنبه‌های فیزیکی خواندن، ابتدا خواندن را به طور صحیح تعریف کرده و با توجه به این تعریف معلوم خواهیم کرد که چرا این مشکلات در خواندن با دامنه‌ی وسیع خود چنین همگانی است:

فرایند خواندن

در فصل قبل در مورد تعریف خواندن در حدّ آشنایی با موضوع بحث شد. در اینجا

← مشخص کرده بودند که از آن میان تعداد ۳۶ کلمه حداقل توسط سه نفر و لااقل از دو مدرسه‌ی مختلف تکرار شده بود که در اینجا ذکر می‌گردد. این کلمات غیر از دسته‌بندی از نظر شکل ظاهری (تقریباً همانگونه‌ای که آموزگاران محترم نوشته بودند) مورد تجزیه و تحلیل و گروه‌بندی خاص دیگری قرار نگرفته‌اند.

کبری	سؤال	خواستن	می‌خورد	لطفاً	رئوف	میتر
موسی	رای	خواهش	خورشید	بعداً	رافت	عجیب
حتی	مؤمن	خواندن	دوچرخه	معمولاً	...	اصطکاک
سکنی	..	خواهر	خود	واقعاً		نفرین
...		...	مخترعان	فعلاً		بالاخره
			...			خویش
						درنوردید
						تهیه
						جیرفت
						منصرف
						مقوائی
						قلدر
						آشفته

به طور مختصر خواندن را با هدف تندخوانی و مراحل مربوط به گونه‌ای که مورد نیاز ماست تعریف می‌کنیم:

خواندن که اغلب به عنوان اخذ پیام نویسنده و آنچه نویسنده قصد بیان آن را داشته از «کتاب» و یا «جذب و درک مفهوم کلمات نوشته شده» تعریف می‌شود عبارتست از یک سری اعمال ارتباطی سریع و همزمان که توسط چشم و مغز و اعصاب انجام می‌گردد. لذا می‌توان خواندن را به شرح زیر تعریف کرد:

خواندن عبارتست از برقراری ارتباط کلی
میان اصوات و نمادهای مکتوب
(اطلاعات سمبولیک نوشتاری) که با
علایم و نشانه‌های نوشتاری القاء
می‌گردد و معمولاً به جنبهٔ بصری یادگیری
اتلاق می‌شود

خواندن دارای هفت گام یا هفت مرحله به شرح زیر است:

۱ – دیدن[۱]
۲ – تشخیص
۳ – جذب
۴ – درک کلی (درک درونی)
۵ – درک نهایی (ایجاد ارتباط ذهنی یا درک افزایشی)
۶ – ضبط (حفظ)

---

۱ - این کار در افراد روشندل توسط حس لامسه در سر انگشتان انجام می‌گردد و مرحلهٔ بعدی تشخیص نیز احساس می‌شود و عمل تشخیص ازین طریق به ثمر می‌رسد و مراحل بعدی یکسان است جز آنکه معنی یا تصور برای آنهائی که نابینای مادرزاد هستند با تصورات دیداری افراد بینا ممکن است متفاوت باشد.

۷ - به یادآوری

۸ - ایجاد ارتباط یا به کارگیری:

۱ - کتبی

۲ - شفاهی

۳ - تصور

۴ - تفکر

(ایجاد ارتباط با خود)

تشخیص

اطلاع خواننده از علایم الفبایی. این گام تقریباً پیش از جنبه‌ی فیزیکی خواندن اتفاق می‌افتد.

جذب

روند (پروسه) فیزیکی که که طی آن نور از کلمه‌ی نوشته شده منعکس شده و به چشم می‌رسد و سپس به مغز منتقل‌می‌گردد.

درک کلی (درونی)

برابر است با درک اساسی و مربوط می‌شود به پیوند دادن تمام قسمتهای اطلاعات خوانده شده به دیگر قسمتهای مربوط.

درک نهایی(افزایشی)

شامل تجزیه و تحلیل، تأیید و دسته‌بندی و انتخاب و ردّ.
فرآیندی که خواننده، کل مجموعه‌ی اطلاعات قبلی خود را به اطلاعات حاضر که در حال خواندن آنست

مربوط کرده و ارتباط لازم و مناسب را با آنها برقرار می‌سازد.

ضبط

انبار کردن اساسی اطلاعات که این خود می‌تواند مسئله‌ساز باشد. خوانندگان بسیاری امکان دارد ورود به جلسه‌ی امتحان و دو ساعت تلاش برای به خاطر آوردن توده‌های محفوظات خود را تجربه کرده باشند! لذا، ضبط و حفظ به تنهایی کافی نبوده و لازم است همراه با به یادآوری مناسب باشد.

به یادآوری

توانایی بیرون کشیدن آنچه مورد لزوم است از انبار مغزی و ترجیحاً به هنگام لزوم.

ارتباط

به کارگیری نهایی یا عندالزوم اطلاعات که شامل مرحلهٔ فرعی بسیار مهم «تفکر» نیز می‌گردد.

چرا مشکلات خواندن وجود دارند:

امکان دارد خواننده در این مرحله به حق بپرسد که چرا تعداد زیادی از محصلین اغلب به هنگام خواندن مواجه با اشکال‌های زیادی می‌باشند؟

پاسخ به مراحل ابتدایی تدریس خواندن برمی‌گردد. بسیاری از شما که این کتاب را

می‌خوانید و بیش از ۲۵ سال از سنتان می‌گذرد احتمالاً با روش الفبایی خواندن را یاد گرفته‌اید و دیگران به احتمال با روش ببین و بگو (روش جدید تدریس).

در روش الفبایی (یا روش آوایی) ابتدا الفبا (سمبول‌ها) و سپس صداهای مختلف برای هر حرف و پس از آن درهم آمیختن صدا در بخش‌ها (هجاها) و بالاخره درهم‌آمیختن صداهای بخشهایی که تشکیل دهنده‌ی کلمه‌اند آموزش داده می‌شود. پس از این مرحله کتابهایی که از نظر پیشرفت (خواندن) مشکل است به محصل داده می‌شود (کتابهای درسی مدارس ابتدایی). در کشورهای غربی معمولاً کتابهایی به عنوان قدم به قدم در سری‌های ۱ تا ۱۰ تدوین شده است مورد استفاده قرار می‌گیرد که از طریق این کتابها هر محصّلی به سهم خود و (با سرعت معینی) پیشرفت می‌کند. در طی این فرآیند (process) وی خواندن را به صورت بی‌صدا فرامی‌گیرد.

در طریق «ببین و بگو» (که ساده‌ترین نوع دیداری و شنیداری یا سمعی و بصری به شمار می‌آید) کارتهایی با تصاویری به شاگرد ارایه می‌گردد. اسم هر تصویر بطور خوانا در زیر آن نوشته شده است. پس از آن که شاگرد با تصاویر و نام آنها آشنا شد کلمات را بدون تصویر به شاگرد نشان می‌دهند، و چون طفل با تعداد کافی از کلمات آشنا شد کتابهایی را که به شکل قدم به قدم طبقه‌بندی شده و شبیه کتابهای روش قبلی می‌باشد در اختیار وی می‌گذارند که در این روش نیز شاگرد خواندن را به صورت بی‌صدا فرامی‌گیرد.

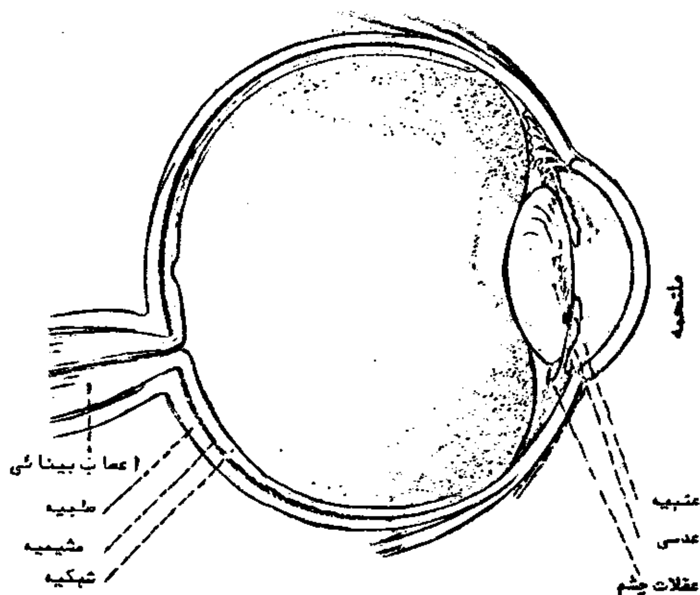
تعریف بالا در مورد دو روش فوق‌الذکر الزاماً بسیار مختصر بود و حداقل پنجاه روش مشابه اخیراً در انگلستان و دیگر کشورهای انگلیسی زبان تدریس شده است.

نکته‌ی اصلی در مورد این روشها نارسایی آنها در رسیدن به هدف موردنظر نبوده بلکه منظور نارسایی آنها برای تدریس خواندن به اطفال به معنی کامل آن است.

با رجوع به تعریف خواندن ملاحظه می‌شود که این روشها فقط برای انجام مرحلهٔ

تشخیص و تاحدودی جذب و درک کلی طرح‌ریزی شده است. این روشها کاری به مشکلات سرعت و تندخوانی، وقت، مقدار، ضبط، به یادآوری انتخاب، رد، یادداشت‌برداری، تمرکز، قبول، نقد، تجزیه و تحلیل، مرتب کردن، انگیزه، علاقه، بی‌حوصلگی، محیط، خستگی، نحوه‌ی چاپ و غیره ندارند.

لذا علت وجود این همه مشکلاتی که در بین محصلین مشاهده می‌شود روشن می‌گردد. قابل توجه است که از مرحله‌ی تشخیص به ندرت اتفاق افتاده که به عنوان مشکل یاد شود زیرا این مرحله به قدر کافی در سالهای اول مدرسه مورد آموزش قرار می‌گیرد. ولی جزو مشکلات خواندن به همه‌ی مراحل دیگر اشاره شده است زیرا در فرآیند یا پروسه‌ی تعلیماتی مورد توجه واقع نشده‌اند.



شکل ۱ - چشم انسان

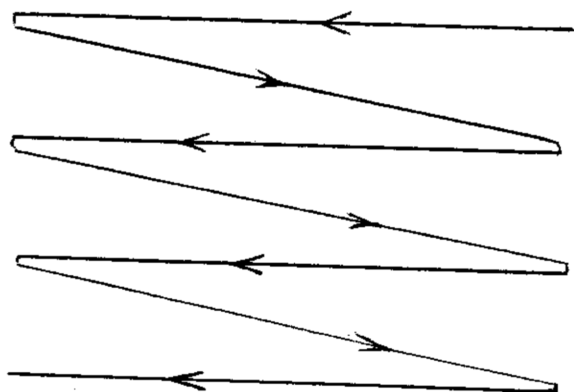
حرکت چشم به هنگام خواندن

به هنگامی که از افراد خواسته می‌شد که با انگشت سبابه‌ی خود سرعت و طرز حرکت چشم خود را همانطور که مطالعه می‌کنند نشان دهند، اکثراً انگشتان خود را به خط مستقیم از راست به چپ برده و با جهش سریع از انتهای هر سطر به ابتدای سطر بعدی می‌آیند.

معمولاً برای هر سطر بین یکربع ثانیه تا یک ثانیه طول می‌کشید (شکل ۲).

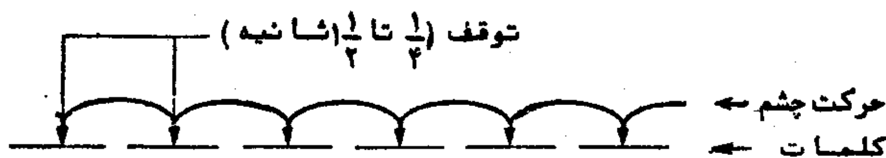
در اینجا به دو اشتباه عمده برمی‌خوریم: حرکت و سرعت.

حتی اگر چشم با چنان سرعت کمی معادل با هر سطر یک ثانیه حرکت می‌کرد مقدار کلماتی برابر با ۶۰۰ الی ۷۰۰ کلمه در دقیقه خوانده می‌شد. چون سرعت متوسط خواندن حتی برای مطالب ساده ۲۵۰ کلمه در دقیقه می‌باشد ملاحظه می‌شود حتی کسانی که سرعت کمتری راگمان می‌برند کلمات را با سرعت خیلی بیشتری از آنچه که در عمل نشان می‌دهند، از نظر می‌گذرانند!



شکل ۲ - مسیر حرکت چشم به گونه‌ای که توسط افرادی که هیچ اطلاعی از طرز حرکت چشم به هنگام مطالعه نداشته‌اند تصور شده است. تصور می‌شد که هر سطر در کمتر از یک ثانیه پیموده شود. رجوع شود به متن صفحه بعد.

اگر چشم بر روی مطالب چاپی مطابق شکل ۲ به شکل مستقیم حرکت می‌کرد چیزی را نمی‌توانست ببیند زیرا چشم فقط به هنگامی که روی چیزی «ثابت بماند» قادر به تشخیص واضح آن می‌باشد. اگر شیئی ثابت باشد چشم نیز برای دیدن آن باید ثابت شود و اگر شیئی در حال حرکت باشد. چشم نیز باید با آن حرکت کند تا بتواند آنرا ببیند. آزمایش ساده‌ای توسط خود شما یا دوستتان این واقعیت را به اثبات می‌رساند. انگشت سبابه را در برابر دیدگان نگاه دارید و به حرکت چشم خود یا چشمان دوستتان در حال نگاه کردن به شیئی (انگشت سبابه) توجه کنید. چشمها ثابت می‌ماند. سپس انگشت را به بالا، پائین، طرفین و به حال دایره حرکت دهید. و با دیدگان آن را دنبال کنید. بالاخره انگشت را در جهات مختلف حرکت داده و چشمها را ثابت نگهدارید و یا دو دست را در برابر صورت خود به حال متقاطع درآورده و در همان حال به طور همزمان به هر دو نگاه کنید. (اگر به انجام این مهم نایل آمدید فوراً نویسنده را در جریان بگذارید!) وقتی که شیئی حرکت می‌کند برای دیدن آن به طور مشخص می‌بایستی چشمها را به همراه آن حرکت دهیم.

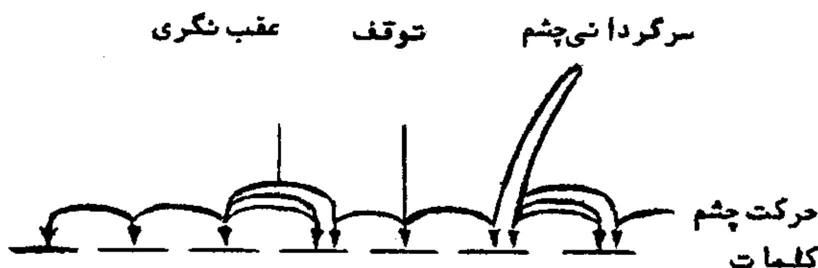


شکل ۳ - این شکل نمایانگر حرکات توقف - شروع در طول روند خواندن می‌باشد.
(رک: متن این صفحه)

در رابطه‌ی آنچه بیان شد با خواندن، مسلم است که برای دریافت کلمات، اگر این

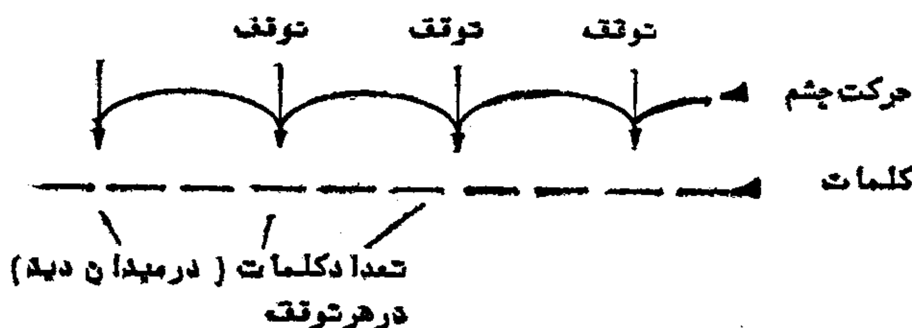
کلمات ثابت هستند، چشم قبل از تشخیص ناچار باید روی هر کلمه مکث کند. یعنی به جای حرکت در خطوط مستقیم، بطوری که در شکل ۲ نشان داده شده است. چشم به شکل تعدادی توقف و پرش‌های سریع مطابق شکل ۳ حرکت می‌نماید:

پرشها آنقدر سریعند که تقریباً وقت نمی‌گیرند ولی توقف‌ها در هر جا، زمانی بین یک چهارم تا یک و یک دوم ثانیه را می‌گیرند. شخصی که به طور معمول هربار یک کلمه را می‌خواند و در عین حال ناچار از برگشت به عقب بر روی حروف و کلمات می‌باشد، با یک محاسبهٔ ساده حرکت چشمهایش، قادر است به خوبی با سرعتی معادل کمتر از یکصد کلمه در دقیقه را بخواند بدین معنی که سرعت خواندن کمی داشته و قادر نخواهد بود قسمت زیادی از مطالب خوانده شده را درک کند. در ابتدا ممکن است چنین به نظر آید که خوانندهٔ کُند محکوم به کُندخواندن است، ولی این مشکل به چند طریق قابل حل است:



شکل ۴ - این شکل عادت خواندن شخص کندخوان را نشان می‌دهد: یک کلمه در هر بار، با جهش‌های ناخودآگاه به عقب: سرگردانی دید و به عقب‌نگری عامدانه (به متن این صفحه مراجعه شود).

۱ - جهش به عقب را می‌توان از بین برد چرا که ۹۰ درصد عقب‌نگریها و برگشتها خیالی بوده و برای درک مطلب غیرضروری است. ده درصد بقیه را که می‌بایستی بادقت بیشتری شناخته شوند می‌توان با تمرینات مناسب به حداقّل رساند.



شکل ۵ - این شکل حرکت چشم خواننده‌ای بهتر و خواندن پرثمرتر را نشان می‌دهد: هر نگاه با هر توقف تعداد کلمات بیشتری را در برمی‌گیرد، عقب‌نگری، بازگشت مکرر و سرگردانی چشم کم شده است. به متن مراجعه گردد.

۲ - مدت هر توقف را می‌توان تا حدود یک چهارم ثانیه کاهش داد خواننده نباید از کوتاهی این مدت نگران شود زیرا چشم قادر به ثبت کلمات بسیار زیادی تا حد ۵ کلمه در یک صدم ثانیه می‌باشد.

۳ - وسعت میدان دید را نیز می‌توان تا حد دیدن بیش از ۵ کلمه در هر توقف گسترش داد.

این راه حل امکان دارد که در وحله‌ی اول با توجه به توضیح قبلی که مغز کلمات را تک تک می‌پذیرد غیر ممکن به نظر آید. در واقع مغز می‌تواند هر بار گروه کلمات یا شبه جمله‌ها را به همان خوبی تک کلمه‌ها بپذیرد که تقریباً از هر جهت آسانتر نیز هست. ما جمله را هرگز به خاطر درک تک تک کلماتش نمی‌خوانیم بلکه آنرا برای درک شبه جمله‌هائی که کلمات نیز در آنها هستند مطالعه می‌کنیم. مثال. خواندن:

آن گربه‌ی قهوه‌ای

روی این جاده

نشست.

خیلی دشوارتر است از خواندن: آن گربه قهوه‌ای / روی این جاده نشست. خواننده‌ی کند ناچار است کار مغزی بیشتری را از خواننده‌ی سریع‌تر و روانتر انجام دهد چرا که ناچار است (پس از تشخیص هر کلمه) معنی هر کلمه را به معنی کلمه‌ی بعد از آن بیافزایید. در مثال فوق این حد به اندازه‌ی پنج الی شش کار اضافی می‌رسد. در حالی که خواننده‌ی روانتر که هر بار مجموعه‌های معنی‌دار (شبه جمله‌ها را) می‌گیرد، فقط یک اتصال ساده را (بین دو قسمت) انجام می‌دهد.

برای بهتر روشن شدن مطلب در زیر سه نمونه از طرز خواندن سه خواننده‌ی کند، متوسط و سریع آمده است:

خواننده‌ی کند:

برای / این که / شما / خیال / می‌کردید / او / مرده / است / ولی / این / ماجرا / برای / شما / به غیر از / خیال / موهوم / چیز / دیگری / نبوده / است / و / شما / اشتباه / کرده / بودید.

خواننده‌ی معمولی و متوسط:

برای این که شما / خیال می‌کردید / او مرده است / ولی / این ماجرا / برای شما / به غیر از / خیال موهوم / چیز دیگری / نبوده است / و شما اشتباه / کرده بودید.

خوانندِه‌ی تند:

برای این که شما خیال می‌کردید / او مرده است / ولی این ماجرا برای شما / به غیر از خیال موهوم / چیز دیگری نبوده است / و شما اشتباه کرده بودید.

ملاحظه می‌کنید که چشم خواننده‌ی کند باید با ۲۴ بار توقف به هر کلمه نگاه کرده، احیاناً آن را خوانده (تلفّظ کرده) و سپس به کلمه‌ی بعدی بپردازد. در خواننده‌ی متوسط تعداد توقفها به حدود ۱۱ مرتبه کاهش می‌یابد زیرا هر بار با نگاه کردن بین دو کلمه هر

ه‌و را در آن واحد می‌بینند. ولی خواننده‌ی سریعتر با توسعه‌ی میدان دید[1] چشم خود به شبه جمله‌ها و عبارات توجه کرده و با اجتناب از تلفّظ و خواندن تک تک کلمات، در هر نگاه چند یا چندین کلمه را ملاحظه و جذب می‌کند و لذا تعداد توقف‌های این خواننده به حدود پنج الی شش توقف کاهش می‌یابد. باید توجه داشت که به کمتر از آن نیز قابل کاهش است بدین طریق که با پرسشهای آهنگین و ریتم‌دار نگاه، مطالب هر سطر را با یک یا دو توقف از نظر گذرانده و جذب می‌کند.

بنابراین استفاده‌ی دیگر خواننده‌ی سریعتر انجام کار فیزیکی کمتری توسط چشمانش بر روی هر صفحه می‌باشد. به جای حدود ۵۰۰ توقف توام با تمرکز دید که چشم خواننده‌ی کند بر روی هر صفحه انجام می‌دهد، وی (خواننده‌ی سریع) نزدیک به ۱۰۰ توقف در صفحه را، که عضلات چشم را کمتر خسته می‌کند، به انجام می‌رساند.

امکان دارد بگوئید دیدن این همه کلمه در آن واحد و در هر پرش نگاه مشکل است. در ابتدا مشکل به نظر می‌آید. ولی خیلی بیشتر از آن نیز امکان پذیر می‌باشد و با تمرین می‌توانید به خوبی به آن عادت کنید. (رک: تمرینات آخر همین فصل و فصل بعدی)

همانطور که در صفحات قبل اشاره شد، خواننده‌ی کند تلاش زیادی به کار می‌برد تا کلمات را یک به یک خوانده، درک کرده و معانی را به یکدیگر پیوند دهد و سپس مفهوم کلی جمله را درک کند. وی به نسبت تعداد توقف‌هایش (۲۳ در مقابل ۶ الی ۱۱ و یا ۵۰۰ در برابر ۱۰۰) دو الی پنج بار بیشتر از خواننده‌ی متوسط یا سریعتر زحمت بیشتری را برای درک مطلب متحمّل می‌شود. ولی کسی که عادت کند شبه جمله‌ها را با هم ببیند، به طور طبیعی مفهوم آنها را هم به همراه یکدیگر درک می‌کند. لذا درک مطلب نیز برای

۱- میدان دید - به روبروی خود نگاه کنید و دقت کنید که می‌توانید بدون حرکت دادن چشم مقدار زیادی از فضای طرف راست تا روبرو و فضای طرف چپ تا روبرو را در همان حال ببینید. این فضا که به میدان دید معروف است تا کمتر از ۱۸۰ درجه قابل گسترش بوده (و وسعت آن به خصوص در رانندگی حائز اهمیت است). ملاحظه می‌کنید که دیدن یک سطر یا حتی چند سطر کتاب در آن واحد کار مشکلی نیست.

خواننده‌ی سریعتر خیلی آسان‌تر و دامنه‌دارتر از درک مطلب برای خواننده‌ی کندتر می‌باشد.

یکی دیگر از علل کندخوانی تلفّظ کلمات و خواندن تک تک آنها، حتی به صورت بی‌صدا است که باید از آن پرهیز شود. سرعت معمول حرف زدن کمتر از ۲۰۰ کلمه در دقیقه می‌باشد که اگر قرار باشد در موقع خواندن کلمات را یک به یک تلفّظ کنیم حداکثر به این حد (۲۰۰ کلمه در دقیقه) برسیم و این سرعت برای خواندن بسیار کند است.

در سریع‌خوانی جهش‌های مرتّب و آهنگین (ریتم‌دار) بر روی سطور و پرهیز از سرگردانی نگاه و به عقب‌نگری مکرر دارای اهمیت است. ولی به هنگامی که با کتاب تمرین می‌کنید که میدان دید خود را وسعت داده و نگاه خود را سریعتر حرکت دهید، امکان دارد که گاه و بی‌گاه ناچار به عقب برگشته و بعضی کلمات را با دقّت و صرف وقت بیشتری نگاه کنید. از این مسئله نگران و مأیوس نشوید. پیشرفت ملایم و آهنگین در اثر تمرین ایجاد می‌گردد. عاقبت‌الامر شما خواهید توانست قدرت نگاه خود را به مرحله‌ای برسانید که به راحتی و سهولت و بدون نیاز به واپس‌نگری با ریتم سریع به جلو حرکت دهید.

لذا، استفاده‌ی دیگر خواننده‌ی سریع این است که آهنگ (ریتم) و جریان نحوه‌ی خواندن، وی را آسانتر به معانی می‌رساند در حالی که خواننده‌ی کند، به خاطر توقف و شروع‌های مکرر و پیشرفت متزلزل امکان بسیاری دارد که بی‌حوصله شده، تمرکز حواس خود را از دست داده، حضور ذهنش کاهش یافته و از درک معنی آنچه که می‌خواند عاجز بماند.

پس معلوم می‌شود قسمتی از آنچه در مورد سریع خواندن شایع است فاقد درستی است:

۱ - هر بار باید یک کلمه را خواند: غلط!

به خاطر قدرت حیطه‌ی دید ما برای هر توقف و برای اینکه بیشتر به خاطر مفهوم مطالعه می‌کنیم نه تک تک کلمات.

۲ - خواندن بیش از ۵۰۰ کلمه (در دقیقه) ممکن نیست. غلط!

زیرا با توجه به این حقیقت که، در هر توقف می‌توانیم تا حد شش کلمه را زیر دید قرار دهیم و این واقعیت که قادریم در هر ثانیه تا چهار توقف را انجام دهیم بدین معنی است که به راحتی می‌شود سرعتی تا حد یکهزار کلمه (در دقیقه) را به دست آورد.

۳ - تندخوان قادر به احساس و درک مطلب نیست. غلط!

زیرا تندخوان قادر به درک بیشتر مفهوم آنچه می‌خواند بوده، تمرکز حواس بیشتری روی مطلب داشته و وقت بیشتری خواهد داشت تا موارد مورد علاقه و مهمتر را مجدداً مرور کند.

۴ - سرعت بیشتر تمرکز حواس کمتری را به دنبال دارد. غلط!

زیرا هر چه سریعتر حرکت کنیم نیروی جنبشی بیشتری را جمع کرده و تمرکز بیشتری پیدا می‌کنیم.

۵ - سرعت‌های خواندن متوسط طبیعی‌تر بوده و لذا بهتر است. غلط!

زیرا سرعتهای خواندن متوسط طبیعی نیست. آنها سرعتهایی هستند که با آموزشهای ابتدایی نادرست خواندن، همراه با اطلاعات نادرست خواندن، همراه با اطلاعات غیر کافی از طرز کار چشم و مغز در سرعتهای متفاوت، حاصل آمده‌اند.

تکنیکهای پیشرفته‌ی خواندن:

علاوه بر مطالب عمومی یاد شده در بالا، ممکن است اطلاعات زیر که معمولاً در رابطه با مدرسین صلاحیت‌دار و واجد شرایط به کار می‌رود، مورد استفاده‌ی خوانندگان

علاقمند نیز قرار بگیرد.

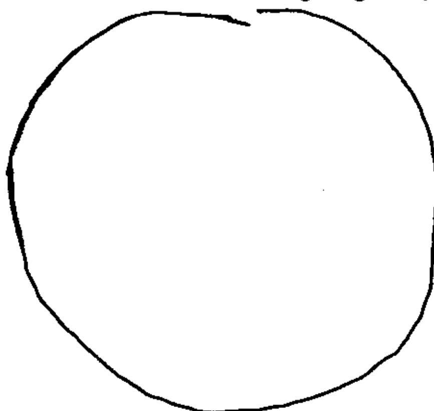
۱ - *تکنیکهای کمک به بینایی:*

به هنگامی که کودکان خواندن را می‌آموزند غالباً با انگشت آنچه را که می‌خوانند خط می‌برند ما طبق سنت این کار را اشتباه دانسته و آنان را از این عمل مانع می‌شویم اینک معلوم شده که ما در اشتباه بوده‌ایم نه اطفال. به جای مانع شدن از به کار بردن انگشت می‌بایستی از آنان بخواهیم که انگشت خود را سریع‌تر حرکت بدهند. واضح است که در شروع کار دست سرعت چشم را کند نکرده بلکه کمک ذیقیمتی که انگشت و خط بردن در ایجاد عادت آهنگین. ملایم و روان به عمل می‌آورد فوق‌العاده زیاد است. (به مطالب صفحه ۱۶۰ توجه کنید) برای مشاهده‌ی تفاوت میان چشم کمک شده و یاری نشده از دوستی بخواهید که دایره‌ی بزرگی در حدود سی سانتیمتر را در نظر مجسم کند بعد از وی بخواهید که به آرامی و با دقّت محیط این دایره را با نگاه دور بزنند، به جای اینکه چشمانش روی یک دایره‌ی کامل حرکت کند مثلث متورم درهم شکسته‌ای را دنبال خواهد کرد (رک: شکل ۶).

شکل ۶ - نمودار فوق مسیر حرکت چشم بدون یاری را که می‌کوشد در حوالی محیط دایره حرکت کند نشان می‌دهد. به متن این صفحه مراجعه شود

بعد با انگشت خود دایره‌ای در هوا رسم کنید و از دوست خود بخواهید که نوک انگشت شما را در حالی که آنرا به آرامی و ملایمت دایره‌وار به حرکت می‌آورید با چشم

خود دنبال کند. ملاحظه خواهید کرد که دیدگان وی تقریباً بطور کامل دایره را دنبال کرده و شکلی نظیر شکل ۷ را به وجود خواهد آورد.



شکل ۷ - این شکل مسیر حرکت چشم یاری شده را به هنگام حرکت اطراف محیط یک دایره نشان می‌دهد. به متن این صفحه مراجعه شود.

این تجربه‌ی ساده همچنین نشان می‌دهد که اگر اطلاعات ابتدایی در مورد طرز کار چشم و مغز به انسان داده شود چه بهبود بزرگی در بازده خواندن وی به وجود خواهد آمد. در بسیاری از موارد هیچگونه تمرین طولانی و دشواری لازم نیست. نتیجه مانند این مورد بلافاصله حاصل می‌شود.

برای کمک دید و خط بردن، انگشت تنها وسیله نیست بلکه مانند بسیاری از خوانندگان که طبیعتاً سریع هستند می‌توان از قلم یا مداد نیز استفاده کرد. در ابتدای شروع خط بردن امکان دارد که سرعت خواندن به نظر کند آید. این به آن علت است که همه‌ی ما می‌پنداریم که قادریم خیلی سریع‌تر از آنچه که در عمل نشان می‌دهیم بخوانیم. ولی در واقع خط بردن یعنی کمک به دید به هنگام خواندن سرعت خواندن را افزایش می‌دهد. (به مطالب فصل بعدی نیز توجه شود).

۲ - *گسترش میدان دید:*

همراه با تکنیکهای کمک به بینایی، خواننده می‌تواند با تمرین سعی کند هربار دید

خود را روی بیش از یک سطر تمرکز دهد. این نه تنها از نظر فیزیکی غیر ممکن نیست بلکه به خصوص در مورد مطالب ساده‌تر و برای مرور مجدد یا مرور پیش از خواندن مفید بوده و همچنین سرعت خواندن عادی را بالا می‌برد. همیشه در این نوع خواندن می‌بایستی حتماً از وسایل کمکی دید (انگشت، قلم، مداد، چوب خط و غیره) استفاده کنیم در غیر این صورت چشم در جهات مختلف و در مسافات نسبتاً کوچک در روی صفحه سرگردان خواهد شد. (با توجه به مطالب صفحهٔ ۱۰۶) انواع الگوهای کمکی دید می‌بایستی آزمایش شود از جمله حرکت چشم به صورت مورب، خمیده و مستقیم از بالا به پایین صفحه. (در صفحات بعد تمرینات زیادی برای گسترش میدان دید آورده شده است. رک: تمرینات آخر همین فصل).

۳ - ادراک «احساس» و سرعت زیاد:

کتاب را با حداکثر سرعت ممکن ورق زده و بکوشید کلمات هر چه بیشتری را که ممکن باشد در هر صفحه ببینید. این تمرین کمک خواهد کرد که در هر توقف دید تعداد بیشتری از کلمات را در محدوده‌ی حیطه‌ی بینایی خود قرار دهید که در موقع مرور مطالب قبل و بعد از مطالعه به کار آمده و مغز را برای مطالعه‌ی کلی به طور سریع‌تر و پرثمرتر آماده می‌سازد (conditioning). این نحوه‌ی تمرین و آماده‌سازی مغز برای سرعت بالا را می‌توان با رانندگی با سرعت ۱۲۰ کیلومتر به مدت یک ساعت در اتوبان مقایسه کرد:

فرض کنید با چنین سرعتی در حال رانندگی باشید و ناگهان به تابلو «حداکثر سرعت ۴۰ کیلومتر» برسید. اگر کسی روی کیلومترشمار ماشین شما را پوشانده و بگوید سرعت خود را کم کنید تا به ۴۰ برسد در چه سرعتی احساس خواهید کرد به سرعت ۴۰ رسیده‌اید؟ مسلماً پاسخ بالای ۷۰ کیلومتر در ساعت است.

علت آن است که مغز به سرعت خیلی بالاتری عادت کرده (conditioning) که

برای وی عادی یا نرمال می‌شود. لذا نرمالهای قبلی در برابر نرمالهای تازه کهنه شده از یاد می‌رود. این قانون در مورد خواندن نیز مصداق پیدا می‌کند و پس از تمرین با سرعت زیاد در خواهید یافت که با سرعتی دو برابر سرعت قبلی خود و بدون احساس تفاوت موجود مطالعه می‌نمائید.

سرعت به مدت ← یک ساعت رانندگی

پس از کاهش سرعت درین حد ← فکر می‌کنید به سرعت ۴۰ رسیده‌اید

حداکثر سرعت ← طبق تابلوئی که ناگهان به آن می‌رسید

۱۲۰
۱۱۰
۱۰۰
۹۰
۸۰
۷۰
۶۰
۵۰
۴۰
۳۰
۲۰
۱۰
۰

کیلومتر در ساعت

شکل ۸ - تصویر نشان می‌دهد که چگونه فکر و مغز به سرعت و حرکت خو می‌گیرد. همین گونه اشتباه محاسبه‌ی نسبی را می‌توان در جهت کمک به فراگرفتن روش یادگیری با بهره‌ی بیشتر به کار گرفت. به متن این صفحه مراجعه شود.

انگیزه و تمرین:

اکثر مطالعات از روی آرامش و خیال راحت انجام می‌شود، واقعیتی که در بسیاری از کلاسهای دوره‌های تندخوانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این کلاسها تمرین‌های

گوناگون و کارهائی به شاگردان داده شده و به آنان گفته می‌شود که بعد از هر تمرین بین ۱۰ تا ۲۰ کلمه سریع‌تر خواهند خواند و چنین نیز می‌شود و گاه با توجه به طول مدت درس تا ۱۰۰ درصد افزایش حاصل می‌گردد، ولی علت این افزایش اغلب ارتباطی به تمرین نداشته بلکه محصول این واقعیت است که انگیزه‌ی شاگرد را در طول دوره ذره ذره افزایش می‌دهند.

همین پیشرفت قابل ملاحظه را می‌توان با تضمین دادن به شاگردان در ابتدای دوره که به هر حدی که آرزو دارند، آنان را خواهند رساند حاصل کرد. در پایان چنان دوره‌هایی بازده نرمال این شاگردان شبیه عمل شخصی عادی است که چون مورد تعقیب گاو نری واقع گردد با سرعت یکصدمتر در ده ثانیه دویده و از روی نرده‌ی ۱۸۰ سانتیمتری می‌پرد. در این مورد انگیزه فاکتور (عامل) اصلی بوده و خواننده می‌تواند با به کارگیری آگاهانه‌ی آن در هر تمرین به مقدار زیادی از آن سود ببرد. هر قدمی که در پیشرفت و به‌سازی طرز خواندن برداشته شود عادات ضعیف‌تر قبلی خودبه‌خود از میان خواهد رفت.

تمرین با ضرب‌سنج یا مترونوم

مترونوم را که معمولاً برای حفظ ریتم موسیقی به کار می‌رود می‌توان به نحو بسیار مفیدی برای تمرینات خواندن و سریع‌خوانی به کار گرفت. اگر آنرا روی فواصل قابل قبولی مطابق با سرعت خود تنظیم کنید هرگام معرف یک جهش دید شما خواهد بود. بدین طریق می‌توانید ریتم منظم و یکنواختی را به خواندن خود داده و از کاهش سرعتی که معمولاً بعد از مدتی خواندن حادث می‌شود جلوگیری کنید. وقتی که راحت‌ترین ریتم را پیدا کردیم می‌توانیم سرعت خواندن خود را گاه و بی‌گاه با افزودن یک ضربه‌ی اضافی در هر دقیقه افزایش دهیم.

مترونوم را نیز می‌توان برای وسعت میدان دید در تمرینات سریع‌خوانی به کار برد.

در این صورت از میزان آهسته شروع کرده و به تدریج به سرعت آن افزوده و با هر ضربه به یک صفحه نگاه می‌کنیم.

اطلاعات داده شده در مورد حرکات چشم، کمکهای دید و تکنیکهای پیشرفتهٔ خواندن را می‌بایستی خواننده در وضعیت‌های مختلف مطالعه به کار گیرد. و بهترین طریقی راکه با وضع خاص وی متناسب‌تر است برای پیشرفت خود پیدا کند.

تمرینات داده شده در این کتاب برای منظور فوق از سه قسمت تشکیل شده است:

قسمت اول، (صفحهٔ بعد) بیشتر مربوط به وسعت دادن میدان دید چشم توام با دیدن و تشخیص تعداد بیشتری کلمه در هر نگاه، تقویت دید، سرعت تشخیص تمرکز فکر و ... می‌باشد.

قسمت دوم، تمریناتی است در زمینه تندخوانی (صفحهٔ ۸۴) که این تمرینات باید طی جلسات ۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای در هر روز انجام شود و بهتر است که قبل از شروع هر مطالعه و خواندن معمولی چند دقیقه‌ای به انجام این تمرینات بپردازیم. انجام این تمرینات ظرف چند هفتهٔ اول تا حد نیم ساعت در روز بسیار سودمند خواهد بود. به هنگامی که چشم با این تمرینات خوب آشنا شد، انجام مجدد آنها موکول به احساس نیاز و مرورگاه به گاه خواهد گردید.

قسمت سوم، تمرینات داده شده (فصل سوم) که شامل خودآموز رفع مشکلات خواندن و رفع راه‌بندانها است در صورتی مورد نیاز شما خواهد بود که با انجام تمرینات قسمت‌های اول و دوم از پیشرفت سرعت خواندن خود احساس رضایت نکنید در آن صورت سعی نمایید که با مطالعهٔ فصل سوم اشکالات اساسی خود را در خواندن پیدا کرده و با انجام تمرین‌های مربوط نسبت به رفع آن مشکلات بکوشید. این کتاب برای همین منظور طرح شده است و برای رفع اکثریت قریب به اتفاق مشکلات خواندن شما کافی خواهد بود.

به علاوه در آخر تعدادی تمرین برای خواندن با سرعت بالا داده شده که براساس آن خواهید توانست تمرین‌های بیشتری را روی هر منبعی که مایل باشید انجام دهید.

تمرینات

قسمت اول – وسعت دادن به میدان دید

تمرینات زیر به منظور کمک به بسط و وسعت بخشیدن به حیطه‌ی دید به هنگام خواندن، یعنی دیدن تعداد هر چه بیشتر کلمات در هر پرش نگاه، و برای تشخیص سریع مجموعهٔ کلمات و شبه جمله‌ها طرح شده است.

توجه داشته باشید که این تمرینات برای شروع و وسیله‌ی کمک به دید چشم است نه هدف نهایی. این تمرینات مقدمتاً راه را نشان می‌دهد و شما را برای تمرین دوم (در آخر همین بخش) آماده می‌سازد. ولی آنچه که واقعاً به شما کمک کرده و پیشرفت شما را تضمین می‌نماید، فقط و فقط تمرین، ممارست و پشتکار خودتان خواهد بود. مطالعه‌ی تنها بدون تمرین و تکرار کمتر می‌تواند به طور کامل سودمند باشد. اگر واقعاً مایل به سرعت بخشیدن به خواندن خود باشید لازم است که برنامه‌ای برای تمرین خود طرح کرده و هر روز به مدت چند دقیقه تمرین کنید. تکرار یک یا چند تمرین کوتاه در هر بار سودمندتر از ساعتها تمرین مداوم و خسته‌کننده خواهد بود.

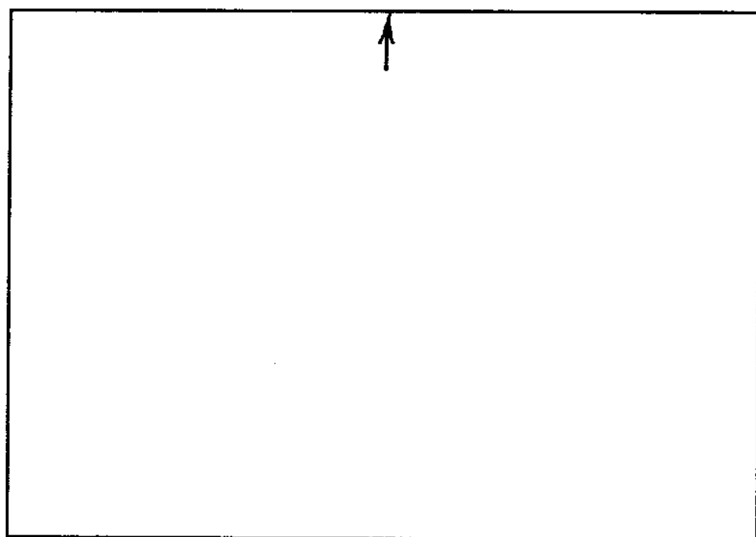
طرز کار:

بعد از هر تمرین جدولی سفید قرار دارد که لازم است هر بار که تمرین را انجام می‌دهید نتیجه را در آن جدول بنویسید و بعد از مدتی (یکساعت، نصف روز، یک روز یا مدتی دیرتر) همان تمرین را تکرار نمایید و نتیجهٔ پیشرفت خود را حساب کنید. در ضمن بعد از انجام چند تمرین حساب کنید که سرعت شما در انجام این تمرین‌ها در

ساعات مختلف فرق می‌کند یا نه. این کمک خواهد کرد که به عادات خواندن خود و پیدا کردن بهترین موقع برای تمرکز فکر و مطالعه پی ببرید.

تمرین ۱ :

تکّه کاغذ یا کارت سفید مستطیل شکلی حدود ۷ × ۱۲ سانتیمتر (یک چهارم صفحه‌ی کاغذ معمولی) تهیه کرده و در وسط لبهٔ بالای آن مطابق شکل یک پیکان رسم کنید.



هر ستون از اعداد زیر را با کارت مذکور به طوری بپوشانید که نوک پیکان در برابر صفر بالای اعداد قرار گیرد. نگاه خود را در این نقطه ثابت نگه داشته و با کارت به طرف پایین لغزانده و در حالی که فقط به صفر وسط اعداد می‌نگرید آنها را به سرعت بخوانید. توجه کنید که چشم نباید هیچ گونه حرکت افقی (حرکت به چپ یا راست) برای دیدن اعداد یک سطر داشته باشد. (اوّل ستون سمت چپ را تمرین کنید):

۱۵۰۳۱	۲۳۰۸۱	۵۴۰۹۳	۲۰۵
۱۹۰۱۸	۳۵۰۸۶	۷۴۰۸۲	۷۰۹
۱۷۰۰۱	۹۳۰۶۲	۳۳۰۴۹	۴۰۱
۱۱۰۱۱	۶۵۰۶۱	۹۲۰۴۹	۳۰۸
۱۴۰۹۲	۷۵۰۸۳	۷۱۰۲۸	۷۰۲
۹۹۰۸۴	۳۸۰۶۲	۸۸۰۲۱	۹۰۳
۵۳۰۷۲	۳۱۰۸۲	۳۶۰۱۷	۵۰۶
۶۰۰۰۶	۳۸۰۹۳	۶۱۰۶۵	۲۰۴
۹۸۰۸۹	۷۳۰۱۸	۲۵۰۲۵	۶۰۳
۴۱۰۳۳	۹۲۰۵۵	۸۷۰۵۳	۱۰۱
۵۵۰۴۶	۳۰۰۵۸	۳۹۰۲۷	۸۰۶
۴۹۰۷۷	۸۱۰۴۰	۷۰۰۰۳	۹۰۷

جدول تمرین شماره ۱

دفعات تمرین	تاریخ انجام تمرین	ساعت انجام تمرین	مدت انجام تمرین به ثانیه

خواندن اعداد به این صورت که در متن قرار ندارند مشکل است. معهذا برای کمک به این عادت که چشم خود را در نقطه‌ی ثابت نگه داشته و با گسترش میدان دید چشم خود، دو طرف آن نقطه را ببینید، یعنی در هر نگاه تعداد بیشتری از اعداد و کلمات را مشاهده کنید سودمند خواهد بود.

تمرین ۲:

۶۳۸۰۵۴۱ ۲۹۷۰۱۸۲ ۲۸۴۰۷۱۶
۷۳۸۰۲۱۹ ۳۸۲۰۹۳۸ ۹۳۲۰۴۲۸
۳۷۲۰۶۹۵ ۳۸۲۰۷۴۱ ۵۳۷۰۲۴۹
۲۹۱۰۴۰۵ ۹۴۰۰۷۴۳ ۷۳۹۰۰۱۵
۹۳۸۰۷۱۸ ۹۶۲۰۱۷۲ ۴۷۲۰۹۱۷
۳۸۲۰۷۵۳ ۴۱۵۰۷۹۹ ۴۲۸۰۵۵۳
۷۳۸۰۹۸۲ ۹۴۴۰۴۹۸ ۳۸۹۰۲۸۷
۸۵۱۰۶۰۹ ۲۳۴۰۴۳۲ ۹۸۷۰۷۸۹
۴۰۸۰۸۸۸ ۸۸۳۰۷۱۳ ۲۴۶۰۶۴۲
۹۱۱۰۹۱۲ ۸۱۳۰۷۱۳ ۶۴۷۰۷۴۶
۴۱۴۰۵۷۶ ۵۵۰۰۰۰۵ ۸۵۱۰۱۵۸
۳۳۱۰۱۳۳ ۴۶۵۰۵۶۴ ۱۹۱۰۰۹۹

جدول انجام تمرین شماره ۲

دفعات تمرین	تاریخ انجام تمرین	ساعت انجام تمرین	مدت انجام به ثانیه

تمرین ۳:

در تمرین‌های زیر نوک پیکان را روی حرف الف مرکزی قرار داده وکارت را به طرف پایین بلغزانید و کلمات هر ستون را یکی بعد از دیگری بخوانید. سعی کنید به اول کلمات نگاه نکنید. نگاه خود را در وسط متمرکز ساخته، مستقیم به طرف پایین لغزانده و هر چه تندتر که بتوانید بخوانید و رد شوید. (از ستون سمت راست شروع کنید):

ا	ا	ا	ا
دار	دارا	درامد	موافق
زال	زاری	هدایا	گرایش
دار	دانا	مزایا	سراپا
رام	رایا	هدایت	توانا
راد	دانش	سواهل	برادر
ژاژ	وادی	روایت	کواکب
زاد	واله	جوانی	طوالش
زار	زایش	هزاره	کرایه
راش	زاهد	ترانه	موارد
دان	رامش	تراذو	سرانه
داس	داده	مرادف	مواهب
وال	واحد	صراحت	پروانه

جدول انجام تمرین شماره ۳

دفعات تمرین	تاریخ انجام تمرین	ساعت انجام تمرین	مدت انجام به ثانیه

شهراباد
مردم ازار
گل انار
سپیدارها
سیاه ابرو
پـرواذگر
ویـرانشدن
نگرانی
خدا داد
دل ازار
محمداباد

خوب اندام
خوش اهنگ
پیــرانشهر
خــراسان
جوانها
حصیراباد
فرح افزا
سحرامیز
تـیزافزار
نوش افرین
امید ارامش

جدول انجام تمرین شماره ۴

دفعات تمرین	تاریخ انجام تمرین	ساعت انجام تمرین	مدت انجام به ثانیه

به تفاوت فاحش خواندن اعداد در تمرین قبلی و کلمات در این تمرین توجه کنید. در خواندن کلمات، به خاطر وجود حروف قبل و بعد از الف می‌توان کلمه را بـه سـرعت حدس زد. اگرچه در کلمات کوتاه نظیر مار، تار، سان، باد،... امکان اشتباه وجود دارد، ولی کلمات و جمله‌های متن همیشه کمک خـواهـد کـرد کـه بـدون تشـخیص تک تک

حروف، به طور ناخودآگاه کلمه را درک کرده و نگاه را از روی آن به لغزانید. هرچه کلمه طولانی‌تر باشد تشخیص آن به عنوان واحدی کامل، بدون توجه به حروف تشکیل دهنده‌ی آن، آسانتر است. حتی در بعضی موارد متوجه اغلاط چاپی نوشته نشده و آن را درست می‌خوانیم. همین واقعیت اغلب به باقی ماندن اغلاط املایی در ذهن کمک می‌کند. جز در مورد خواندن نوشته‌ها برای غلط‌گیری در حال عادی کمتر به تک تک حروف کلمات توجه می‌شود.

در موقع خواندن کلمه‌های بالا، آیا متوجه شدید که کلمات ترازو و سواحل غلط چاپ شده‌اند؟ اگر اینطور باشد، احتمالاً عادت دارید که در موقع خواندن تک تک حروف را خوانده کلمه را تشخیص دهید. سعی کنید این عادت خود را که باعث کندی خواندن است مرتفع ساخته و هر کلمه را بدون حروف تشکیل‌دهندهٔ آن به طور یک جا و به تدریج عبارات را بدون توجه به کلمات به طور مجرد و باز به همین ترتیب جملات را نیز بدون توجه به تک تک کلمات و عبارات آن نگاه کرده و بخوانید.

تمرین ۵:

در تمرین صفحهٔ بعد چشم خود را روی خط بین کلمات متمرکز ساخته، بطرف پایین لغزانده و دو کلمه‌ی مربوط در هر سطر را بخوانید. هرچه تندتر که بتوانید نگاه خود را به طرف پایین حرکت داده و سعی کنید که آنها را درست بخوانید. نگاه خود را در روی خط نگاه داشته و به چپ و راست ننگرید:

نیکو	منظر
حکم	پذیر
صلاح	اندیش
کمان	ابرو
ناز	دختر
ناز	بانو
طرب	انگیز
دماغ	گنده
دانه	تلخ
سیاه	چال
سپیده	دندان
سیاه	چادران
بی‌بی	ناز
کتاب	خوان
تباه	کار
انسان	شناس
داستان	نویس
ساده	نویسی
درد	آشنا

دوست	عزیز
کتاب	خوب
نشان	شهامت
بیان	شیرین
حرف	حساب
مردم	دانا
حیاط	مدرسه
فراق	یار
اساس	هستی
فراز	بام
توان	مرد
طاقت	زیاد
رفیق	مهربان
نیاز	شدید
زیبای	خفته
نوای	ملایم
زمزمهٔ	نسیم
اساس	هستی
حنای	بیرنگ

جدول انجام تمرین شماره ۵

دفعات تمرین	تاریخ انجام تمرین	ساعت انجام تمرین	مدت انجام به ثانیه

هر یک از تمرینات زیر می‌بایستی درکمتر از ۳۰ ثانیه انجام شود. زمان شروع تمرین را معین کرده، به سرعت دور یا زیر حروف، نظیر حروف سمت راست خط عمودی که تکرار شده‌اند، خط بکشید (با مداد). سر ۳۰ ثانیه توقف کرده، با سرعت کم مرور کنید و ببینید احیاناً چند حرف را جا انداخته‌اید و یا چند سطر باقی مانده است. تعداد علایمی را که زده‌اید نتیجهٔ کار را یادداشت کرده و خطوطی را که کشیده‌اید پاک کنید روز بعد یا پس از انجام چند تمرین دیگر مجدداً تمرین قبلی را با سرعت بیشتر تکرار نمایید.

تمرین ۶:

در سمت راست خط عمودی حرفی وجود دارد که در سمت چپ خط در همان سطر بطور افقی یک یا چندبار تکرار شده است. با تعیین زمان شروع به سرعت زیر حروف تکرار شده خط بکشید. سعی کنید در کمتر از ۳۰ ثانیه انجام دهید:

ا	ا	ب	ج	ن	س	ه	ر	ش	ک	ا	ر	و
ج	ک	ب	د	ج	د	ز	ن	غ	ژ	و	ی	ج
د	د	ژ	و	ض	ر	ذ	ر	پ	ه	خ	د	ر
ه	و	ه	د	ک	ه	ه	ص	ح	ق	ف	ر	ه
ن	ا	ی	ن	ن	ر	ش	ن	ق	و	ل	ل	ج
س	م	ل	س	ش	چ	ض	ش	ش	ک	ل	پ	گ
ک	گ	ک	گ	س	ل	گ	ک	ه	س	ذ	ط	ک
ل	ث	ل	ن	ع	ن	ف	ق	ظ	ه	ش	ک	ل
ز	ر	د	ن	ل	ز	ر	ژ	د	ذ	م	ا	ز
ذ	و	ز	د	ر	ذ	ز	ژ	ذ	ذ	ذ	ز	و

جدول تمرین شماره ۶

دفعات تمرین	تاریخ انجام تمرین	ساعت انجام تمرین	مقدار انجام شده در ۳۰ ثانیه		تعداد اشتباهات (حرفهایی که علامت نزده‌اید)
			کامل	تا سطر	

تمرین ۷:

مطابق با تمرین قبلی به سرعت دو حروف مکرر حذف شود را خط بکشید. زمان را محاسبه کرده و سعی کنید در کمتر از ۳۰ ثانیه انجام دهید.

الف	الف	سین	ضاد	الف	کاف	واو	الف	جیم	قاف	صاد
دال	دال	کاف	ذال	ذال	جیم	الف	دال	ذال	حاء	ضاد
نون	دال	باء	نون	سین	دال	الف	عین	راء	نون	نون
کاف	نون	نون	الف	قاف	گاف	خاء	ضاد	دال	واو	کاف
سین	سین	شین	عین	غین	ذال	ضاد	صاد	شین	شین	شین
ضاد	ضاد	صاد	ضاد	صاد	میم	جیم	صاد	کاف	الف	دال
قاف	قاف	کاف	واو	الف	جیم	قاف	قاف	کاف	یاء	گاف
واو	الف	ذال	راء	یاء	عین	راء	دال	واو	ذال	واو
جیم	جیم	میم	عین	قاف	کاف	میم	جیم	یاء	جیم	جیم
ذال	واو	دال	ضاد	ذال	صاد	ضاد	دال	ذال	دال	ذال .

جدول تمرین شماره ۷

دفعات تمرین	تاریخ انجام تمرین	ساعت انجام تمرین	مقدار انجام شده در ۳۰ ثانیه		تعداد اشتباهات (حرفهایی که علامت نزده‌اید)
			کامل	تا سطر	

اگر خیلی کند هستید، در تمرین بعدی ابتدا دو یا چند ستون کلمات آخر را با کاغذ پوشانده و تمرین را با چند ستون اول کلمات انجام دهید. زمان را محاسبه کرده و با تعداد ستونها و تاریخ انجام تمرین یادداشت نمایید. علامتها را پاک کنید. در فرصتهای بعدی هر بار با یک ستون بیشتر تمرین را تکرار کنید. در مدت کوتاهی پیشرفت خود را ملاحظه خواهید کرد.

تمرین ۸:

به سرعت هر سطر را به طور افقی از نظر بگذرانید. زیر هر کلمه از کلمات سمت چپ خط عمودی را که در سمت راست تکرار شده است خط بکشید. زمان شروع را معین کرده و تمرین را در کمتر از ۳۰ ثانیه تمام کنید.

تمرین شماره ۸

عدالت	عبارت	عیادت	عدالت	عداوت	عمارت	عدالت	عداوت	عداوت	علامت
نوازش	گوارش	نوازش	نوازان	نوزادش	نوازش	نیایش	طوالش	نوازان	نمایش
خنک	جنگ	خیک	خنک	چنگ	پلنگ	خنک	خنگ	خنک	جنگ
کارمند	کارمند	کاربند	کارمند	کارزند	کارچند	کارمند	کارزار	کارورز	کاربند
حافظه	حامد	حافظ	حافظه	نافظه	خامنه	حافظه	عاطفه	حافظ	حاسد
تلاش	تلاش	بلاش	پلاس	تماس	قماش	پلاک	ملاس	تماس	تلاش
درخت	بخت	لخت	درخت	سخت	درخت	رخت	بخت	دربخت	درخت
فرزانه	مردانه	دردانه	فرزانه	فرزانه	رندانه	فروزانه	پرچانه	مردانه	فرزان
پدیده	ندیده	شدیده	پدیده	جدیده	حدیده	پلیده	پدیده	مدیده	ندیده
فراوان	فراوان	فروزان	سراوان	فزایان	فراوان	شتابان	فرازان	فراوان	فرازان
مبتلا	مبتدا	بلا	مبتلا	منتهی	ابتلا	ابتدا	مبتدا	باقلا	مبرا

جدول تمرین شماره ۸

دفعات تمرین	تاریخ انجام تمرین	ساعت انجام تمرین	مقدار انجام شده در ۳۰ ثانیه		تعداد اشتباهات (حرفهایی که علامت نزده‌اید)
			کامل	تا سطر	

تمرین ۹

در سمت راست خط عمودی کلماتی نوشته شده است. در سمت چپ هفت کلمه در هر سطر آمده که یکی از آنها تقریباً «متضاد» (دارای معنی مخالف) با کلمه‌ی سمت راست در همان سطر می‌باشد. با تعیین زمان شروع تمرین، زیر کلمات متضاد را خط بکشید. سعی کنید در کمتر از ۳۰ ثانیه انجام دهید.

تمرین شماره ۹

مرد	کشور	گلایه	پوست	زن	جوان	پسر	انسان
شاد	مسکین	رنگین	غمگین	شادان	خوشحال	خوش‌رو	خندان
اشتباه	درست	سست	گناه	غلط	نادرست	انتباه	غلیظ
ثرومند	حزّین	پولدار	داور	دانشمند	فقیر	دارا	مرید
آرام	پند	ملایم	نسیم	کند	تند	آلام	عید
شروع	پدیده	شدید	ختم	اول	شرور	شتاب	ابتدا
گریه	اندرز	گریان	ابروار	غمگین	خنده	فریاد	اشک
مترادف	متعدد	متضاد	همکیش	هم‌معنی	متنابه	متنبه	مسیر
مشکل	صعب	صلب	شدید	سهل	عمده	هموار	بصیر
حرارت	حلاوت	حمید	دما	گرما	آتشین	سرما	داغی

جدول تمرین شماره ۹

دفعات تمرین	تاریخ انجام تمرین	ساعت انجام تمرین	مقدار انجام شده در ۳۰ ثانیه		تعداد اشتباهات (حرفهایی که علامت نزده‌اید)
			کامل	تا سطر	

تمرین ۱۰ :

درین تمرین در سمت چپ خط عمودی در هر سطر تعدادی کلمه آورده شده است که یکی از آنها تقریباً «مترادف» (هم‌معنی) با کلمه‌ی سمت راست می‌باشد. زیر کلمات مترادف را خط بکشید. با تعیین زمان شروع، تمرین را در کمتر از ۳۰ ثانیه انجام دهید.

(صفحهٔ بعد)

تمرین شماره ۱۰

شادان	بیان	علاج	مازاد	خوشحال	غمگین	دیوار	اسیر
درستکار	غافل	وزین	خطاکار	امین	راستگو	پروار	پرکار
عایدی	درآمد	عبادت	عامدا	نشاط	بهاری	عنوان	پول
ناچار	آمار	نادار	ماساژ	لاعلاج	بلایا	هدایا	ناامید
مسکین	محدود	نظیر	بازار	ایمان	فقیر	دشوار	عدید
اسیر	امین	آزاد	نوا	گرفتار	دربند	دلیر	دچار
تولد	مرگ	بودن	نیازداشتن	فرارکردن	بدنیاآمدن	رفتن	دیدن
وداد	جنگ	دشمنی	خوبی	خطا	بدی	امید	دوستی
آزاد	رها	نیما	آرزو	ابتلا	آباد	دیرین	نازنین
آرش	لفظ	کلام	لغو	چیستان	ناهید	کمان	معنی

جدول تمرین شماره ۱۰

دفعات تمرین	تاریخ انجام تمرین	ساعت انجام تمرین	مقدار انجام شده در ۳۰ ثانیه		تعداد اشتباهات (حرفهایی که علامت نزده‌اید)
			کامل	تا سطر	

تمرین ۱۱:

در زیر، در سمت راست خط عمودی کلماتی نوشته شده و در سمت چپ آن در هر سطر پنج کلمه آورده شده که یکی از آنها با کلمه‌ی سمت راست غیر همجنس می‌باشد با تعیین زمان شروع تمرین، زیر کلمات غیر همجنس خط بکشید:

تمرین شماره ۱۱

قرمز	آبی	کاغذ	سبز	سیاه	زرد
کلاه	کت	دستکش	پیراهن	کتاب	کفش
ترن	رادیو	اتومبیل	کشتی	هواپیما	دوچرخه
ویلن	پیانو	گیتار	طبل	فوتبال	قره‌نی
بازو	چشم	گوش	گردن	دست	پا
برف	باران	آفتاب	باد	یخ	سیب
تار	گیتار	نی	چنگ	سه‌تار	کمانچه
خانه	مسجد	موزه	باغ	دکان	اتاق
نظامی	سروان	سرهنگ	منشی	سرجوخه	سرباز
فرانسه	ایتالیا	چین	اسپانیا	آلمان	بلژیک
صندلی	کمد	میز	رختخواب	دوچرخه	فرش
ئیدروژن	هلیوم	اکسیژن	قهوه	نیتروژن	سدیم

جدول تمرین شماره ۱۱

دفعات تمرین	تاریخ انجام تمرین	ساعت انجام تمرین	مقدار انجام شده در ۳۰ ثانیه		تعداد اشتباهات
			کامل	تا سطر	(حرفهایی که علامت نزده‌اید)

(پاسخ تمرینات ۹، ۱۰ و ۱۱ در آخر این فصل آورده شده است. لطفاً قبل از انجام تمرینات به این پاسخها مراجعه نکنید. موفق باشید).[۱]

توجه:

فرمول محاسبهٔ سرعت
یا
تعداد کلمات خوانده شده در هر دقیقه
عبارت است از:

$$\text{سرعت یا کلمه × دقیقه} = \frac{\text{تعداد صفحات خوانده شده × تعداد متوسط کلمه در هر صفحه}}{\text{تعداد دقیقه‌های صرف شده}}$$

۱- آموزگاران درکلاسهای ابتدایی و والدین در خانه می‌توانند این تمرین‌ها و نظیر آنها راکه خود طرح می‌کنند (روی کاغذ، چارت، تخته سیاه، پلی‌کپی و نظیر آن) برای تفریح، تقویت، دید سریع، سرعت تشخیص چشم،هوش‌افزایی، تمرکز حواس و ... و ... برای خود و برای شاگردان و فرزندان خود به کار برند.

تمرین دوم قسمت دوم تندخوانی: (حرکت چشم)

پس از محاسبه‌ی سرعت خواندن در هر بار شماره‌ی حاصله را در جدول (نمودار) دو صفحه بعد وارد کنید.

تمرین - حرکت چشم:

۱ - حرکت چشم روی صفحه. چشم خود را روی صفحه به طور افقی و عمودی حرکت دهید، سپس به طور مورب از بالای سمت راست صفحه به پایین سمت چپ و از بالای سمت چپ صفحه به پایین سمت راست حرکت دهید. روز به روز این کار را به تدریج با سرعت بیشتری انجام دهید.

هدف: عادت دادن چشم به عمل با دقت بیشتر و آزادانه‌تر.

۲ - از کتاب مناسبی هر بار حدود ۵ دقیقه خوانده و تعداد کلمه در دقیقه را در جدول مذکور درج کنید.

۳- تمرین کنید که یکصد صفحه را با سرعت حدود ۲ ثانیه برای هر صفحه ورق زده و نگاه را به سرعت از بالا به پایین صفحه به لغزانید (۲ × ۳ دقیقه در هر بار).

الف - برای یک دقیقه با سرعتی که می‌توانید تمرین کنید. نگران درک معنی نباشید.

ب - برای یک دقیقه با توجه دقیق به معنی بخوانید.

ج - محاسبه کرده و نتیجه را ثبت کنید.

هر وقت فرصت کردید این تمرین را تکرار کنید.

۵ - کتابی را (با مطالب آسان) به میل خود انتخاب کنید. بهتر است کتابی باشد که مطالب آن مورد علاقه‌تان است.

با تلاش برای حداکثر درک آنرا بخوانید ولی توجه داشته باشید که تمرین در درجه‌ی اول مربوط به سرعت است. هربار تمرین را از آخرین قسمت قبلی ادامه دهید.

الف - با سرعت ۱۰۰ کلمه در دقیقه بیشتر از سریعترین خواندن خود به مدت یک

دقیقه تمرین کنید.

ب - با سرعت ۱۰۰ کلمه در دقیقه سریعتر از (الف) تمرین کنید.

ج - با سرعت ۱۰۰ کلمه در دقیقه سریعتر از (ب) تمرین کنید.

د - با سرعت ۱۰۰ کلمه در دقیقه سریعتر از (ج) تمرین کنید.

ه - با سرعت ۱۰۰ کلمه در دقیقه سریعتر از (د) تمرین کنید.

از جایی که در (د) رسیده بودید به مدت یک دقیقه خواندن را با درک مطلب ادامه دهید. سرعت خود را حساب کرده ثبت نمایید.

۶ - تندخوانی - تمرین :

الف - کتاب آسانی را انتخاب کرده و از اول یکی از فصول شروع کنید.

ب - با گسترش میدان دید، سه سطر در هر نگاه با حداقل سرعت ۲۰۰۰ کلمه در دقیقه به مدت ۵ دقیقه تمرین کنید.

ج - آن قسمت را دوباره در ۴ دقیقه بخوانید.

د - دوباره در ۳ دقیقه بخوانید.

ه - باز همان قسمت را در ۲ دقیقه بخوانید.

و - مطابق (ب) به مدت ۵ دقیقه‌ی دیگر دنباله‌ی مطالب را ادامه دهید.

۷ - تندخوانی - تمرین :

الف - کتاب آسانی را برداشته از اول یکی از فصول آن شروع به خواندن کنید.

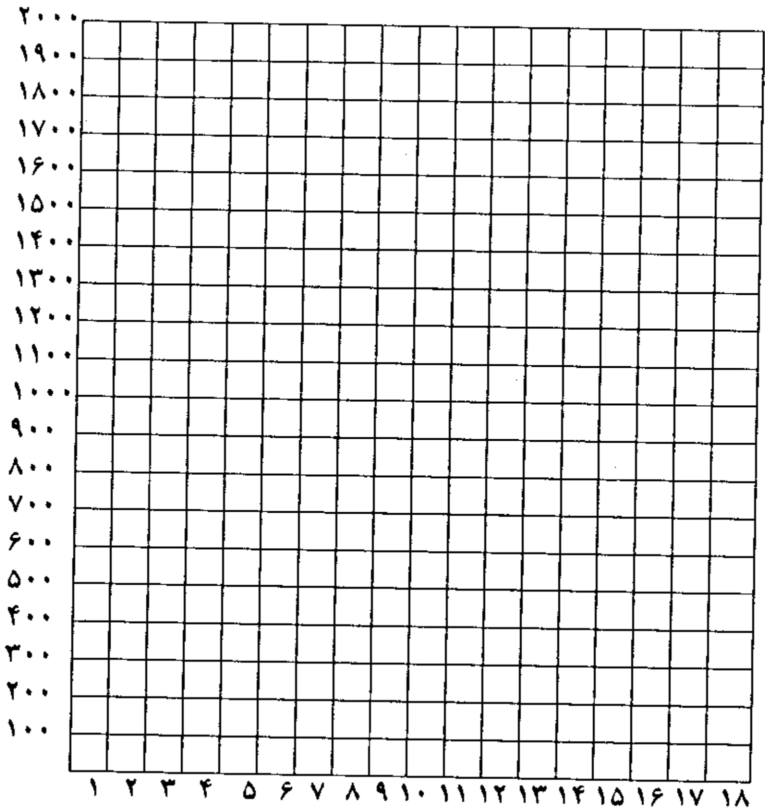
ب - با وسعت دادن به میدان دید هر صفحه را در ۴ ثانیه نگاه کنید (مطالعه کنید).

ج - از اول با حداقل سرعت ۲۰۰۰ کلمه در دقیقه به مدت ۵ دقیقه دوباره بخوانید.

د - هر وقت بتوانید این تمرین را تکرار کنید.

نمودار پیشرفت

سرعت = (کلمه× دقیقه)



این نمودار باید در مدتی کوتاه با تمرینات مکرر کامل گردد. وقتی که پر شد یکی دیگر مانند آن کشیده و آن را برای تمرینات بعدی در کتاب خود نگهدارید.

پاسخ تمرین‌های قسمت اول :

تمرین ۹

کلمات متضاد:

مرد	زن
شاد	غمگین
اشتباه	درست
ثروتمند	فقیر
آرام	تند
شروع	ختم
گریه	خنده
مترادف	متضاد
مشکل	سهل
حرارت	سرما

تمرین ۱۰

کلمات مترادف:

شادان	خوشحال
درستکار	امین
عایدی	درآمد
ناچار	لاعلاج
مسکین	فقیر
اسیر	گرفتار
تولد	بدنیاآمدن
تلاش	کوشش
وداد	دوستی
آزاد	رها
آرش	معنی

پاسخ تمرین ۱۱

کلمات غیر همجنس

قرمز	(رنگ)	کاغذ
کلاه	(پوشاک)	کتاب
ترن	(وسیله‌ی نقلیه)	رادیو
ویلن	(ساز)	فوتبال
بازو	(عضو زوج در بدن)	گردن (عضو تک)
برف		سیب
تار	(ساز سیم‌دار)	نی (ساز بادی)
خانه	(ساختمان)	باغ
نظامی		منشی
فرانسه	(کشور اروپائی)	چین (کشور آسیائی)
صندلی	(وسایل خانه)	دوچرخه
ئیدروژن	(گاز)	قهوه

یادداشتهای شخصی :

فصل سوم

خودآموز رفع مشکلات خواندن

- خواندن و مطالعه
- موانع تندخوانی یا راه‌بندان‌ها
- خودآزمایی - سرعت خواندن خود را بیازمایید
- موانع معمول در خواندن
- تلفظ و لب خوانی
- کمک اضافی
- واپس نگری - تلفظ در ذهن
- معکوس بینی
- عدم توانائی استفاده از میدان دید چشم
- این مشکلات از کجا ناشی می‌شوند؟
- مسأله‌ی «راه بندان‌ها» در خواندن تا چه حد اهمیت دارد؟

خواندن و مطالعه

امروزه با پیشرفت علم و دانش و گسترش جامعه و اهمیتی که صنعت و تکنولوژی و رشته‌های گوناگون علمی پیدا کرده‌اند، با تعداد روزافزون داوطلبان ورود به دانشگاهها مواجه شدن دانشجو با انبوه منابع مختلف و مطالب درسی با حجم زیاد که در فرصتی محدود می‌باید مطالعه شده امتحان داده شود و ... و ... خواندن و مطالعه از اهمیت فراوانی برخوردار گردیده است.

در زمانهای قدیم اگر کسی مختصر سوادی داشت گاه و بی‌گاه و به ندرت آن را مورد استفاده قرار می‌داد. مثلاً در میان چند نفر ساکنین یک ده یکی دو نفر به علم خواندن و نوشتن واقف بودند و گاه اگر نامه‌ای می‌رسید به آنان مراجعه می‌شد، وقت زیاد بود و عجله‌ای در کار نبود دور یکدیگر می‌نشستند و قسمتهایی را که می‌توانستند می‌خواندند و قسمتهایی را که نمی‌توانستند هجی می‌کردند و یا با کمک اطرافیان حدس می‌زدند و گاه می‌شد که برای هر صفحهٔ نامه یک ساعتی وقت صرف می‌گردید.

اگر گاه و گداری روزنامه‌ای به دست آنان می‌رسید هر ستون از مطلبش نقل مجلس شبهای طولانی زمستان بود که به گرد یکدیگر جمع شده و آنرا کم کم می‌خواندند و همیشه مطالبش برایشان تازگی داشت حتی اخباری که ماهها از تازگی آنها گذشته بود! و اگر در خانه یکی دو کتاب آشنا نظیر شاهنامهٔ فردوسی، دیوان حافظ، امیر ارسلان نامدار

یا حسین کرد شبستری وجود داشت شبها می‌نشستند و برای چندمین بار آن را با صدای بلند می‌خواندند و لذت می‌بردند.

اگر در ده باسوادی وجود نداشت، احیاناً ملایی بود که کار ارتباط از طریق نوشتن و خواندن را انجام می‌داد. و اگر ده ملایی نداشت، دریافت نامه‌ای از آشنا یا منسوبی وسیلهٔ خوبی بود برای صلهٔ ارحام، و فرصتی به دریافت کنندهٔ نامه می‌داد که سری به ده دیگر بزند و از ملا یا باسواد آنجا استفاده کند. چای یا شامی دور یکدیگر بخورند و احیاناً ساعاتی را به خوشی بگذرانند.

در آن هنگام، خواندن مطرح بود امّا نحوهٔ آن،کند و تند آن و درست و غلط آن چندان مطرح نبود.

ولی امروز، نه تنها درست خواندن مطرح هست. بلکه نحوهٔ خواندن، تکنیک خواندن و مطالعه، سرعت و فوق سرعت نیز مطرح شده است. افرادی که در جامعه حاضر زندگی می‌کنند، به طرق مختلف درگیر خواندن و مطالعه می‌باشند و یکی از بلاهای جامعه حاضر که مانند باتلاقی مرتب عمیق‌تر شده و افراد جامعه را بیشتر در خود جای می‌دهد، بلای کمی وقت است. فاصله‌های دور، هر روز ساعتها در رفت و آمد و احیاناً در ترافیک سنگین گذراندن، بچه‌ها را به کودکستان و مدرسه بردن و آوردن، برای خرید وقت زیادی را صرف کردن و نظیر آن همه و همه دست به دست یکدیگر داده و نه تنها دوستان، بلکه افراد خانواده‌ها و فامیل‌ها را چنان از یکدیگر دور ساخته که کار از گله‌گزاری گذشته و به جایی رسیده که عموزاده‌ها و خاله و خاله‌زاده‌ها نیز با وجود دیدارهای ماهی و سالی یکی دو بار کم کم با یکدیگر بیگانه شده‌اند.

در چنین شرایط وکم بود وقت سیل مطالب خواندنی نیز ما را احاطه کرده است چه بسیار کسانی که هر روز یکی دو روزنامهٔ یومیه را خریداری می‌کنند و بیشتر از خواندن تیترهای درشت آن فرصت مطالعهٔ مطالب بیشتری را پیدا نمی‌کنند و با تمام علاقه‌ای که

به خواندن اخبار، تفسیرها و مطالب اختصاصی دارند هربار خواندن آنها را به اوقات دیگری موکول می‌نمایند و این اوقات هیچ گاه فرانمی‌رسند. هربار مطالب تازه‌تر و جالب‌تری برایشان پیش می‌آید که قبلی‌ها را پس می‌زند.

بسیاری از ما علاقهٔ مفرطی به خواندن کتاب داریم، کتابهای بسیاری را با اشتیاق می‌خریم و بر انبوه کتابهای کتابخانهٔ خود می‌افزاییم و هیچ گاه فرصت مطالعه دست نمی‌دهد. یا اگر گاه و بیگاه فرصتی پیش بیاید و ساعتی را به مطالعه بگذرانیم نمی‌توانیم بیش از چند صفحه پیش برویم، ناچار کتاب را بسته و به دنبال کارهای روزمره می‌رویم.

اخبار و مطالب خواندنی فراوانی در جهان در جریان است و ما به حق مایل به اطلاع از همهٔ آنها هستیم. آنها هم که مقید به خواندن روزنامه و مجلّه و مطالعهٔ مطالب دیگر هستند و هر روز و شب ساعت یا ساعتهایی را صرف خواندن می‌کنند با توجه به این که شاید هرگز چیزی "در مورد تندخوانی به همراه درک بیشتر" به گوششان نخورده هرگز به این صرافت نیفتاده‌اند که از وقت محدود خود استفادهٔ بیشتری ببرند. اکثر مطالب مورد علاقه در روزنامه‌های یومیه را ظرف ده پانزده دقیقه بخوانند، داستانهای مورد علاقه‌شان در مجلات را با صرف چند دقیقه از اول تا آخر مطالعه کنند، از سر و ته کتابهای داستان و علمی و فنی طی ساعتی سر درآورند. به طور خلاصه، بگونه‌ای با مسالهٔ خواندن و مطالب خواندنی برخورد کنند که از حداقل وقت موجود حداکثر استفاده را ببرند.

سرعت در خواندن کمک وافری نیز به ایجاد علاقه به مطالعه خواهد کرد. اگر هر بار با صرف مدتی وقت به خاطر کندخوانی نتوانیم مطلبی را که شروع کرده‌ایم به آخر رسانده و یا به جایی برسانیم که علاقهٔ ما را برانگیزد و به دنبال خود بکشاند و ناچار شویم در نیمهٔ راه دنبالهٔ مطلب را رها کنیم مسلم است که آن علاقه و کشش لازم به خواندن و مطالعه در ما ایجاد نخواهد شد.

مسألهٔ خواندن در مورد محصلین به خصوص در دبیرستانها و برای داوطلبان کنکور و دانشجویان به صورت حادتری درمی‌آید. در این جا دیگر موضوع وقت پیداکردن و نکردن و یا فرصت یافتن و نیافتن مطرح نیست. موضوع کار روزمره و وظیفهٔ اصلی و به دنبال آن آیندهٔ فرد در میان است.

در مورد محصلین، محصل ایده‌آل آن نیست که به مطالب مطرح شده در کتب مختلف درسی قناعت کرده بیست و چهار ساعت وقت خود را صرف خواندن و نوشتن و تکرار کردن نموده و در همان چهارچوبهٔ مطالب برنامه‌ای و درسی باقی بماند. وی اگر از نظر خواندن، حفظ کردن، بازشناسی و به یادآوری به طریق و تکنیک درست عمل کند نصف وقتی را که در حال حاضر صرف کار مدرسه می‌کند برایش کافی خواهد بود و فرصت مطالعهٔ مطالب جنبی، فرصت فکر کردن و درک و هضم آنچه را که خوانده و فراگرفته، فرصت رابطه برقرار کردن میان معلومات تازه و مطالب قبلی خود و نظیر آنرا خواهد یافت. ایده‌آل این است که فردی که دورهٔ دبیرستان را طی می‌کند جامع، حاضرالذهن، تیزهوش و آماده باشد و این فقط با استفادهٔ صحیح از وقت و مطالعهٔ مطالب گوناگون و تمرین طی سالیان تحصیل برایش میسر خواهد بود.

شاگردی که خود را آمادهٔ کنکور می‌سازد واقعاً احتیاج به وقت فراوان دارد ولی وقت به هر حال محدود است. وی می‌تواند ظرف مدتی محدود خود را برای کنکور آماده سازد یعنی با استفاده از تکنیک‌های مطالعهٔ درست، یادداشت‌برداری و مرور صحیح، مطالب هر چه بیشتری را که ممکن باشد به خاطر بسپارد و با درست یادگیری آنها هر وقت لازم باشد همه را به خاطر آورد[1].

و امّا مسألهٔ طریق مطالعه‌ی برای دانشجو مهم‌ترین عامل در نحوهٔ فراغت از تحصیل

۱- برای آشنایی با اصول مطالعهٔ درست رجوع گردد به کتاب مهارتهای مطالعه از همین نویسنده و همین ناشر.

وی به شمار می‌آید. دانشجویان ما در حال حاضر در دانشگاهها مواجه با مسایل بسیاری هستند که امکان دارد در وضع نهایی تحصیلات آنان اثر بگذارد. اکثراً با داشتن ۱۸ تا بیشتر از ۲۰ واحد درس در هر ترم وقت زیادی را روی مطالعه می‌گذارند و باز وقت کم دارند. در سطح دانشگاه برای دانشجو اکتفا به پلی‌کپی یا جزوه‌ی تجویز شده از طرف اساتید – که با نهایت تأسف کمتر از این حد پا را فراتر می‌گذارد – کاریست بسیار غلط و نادرست. دانشجو باید در دریای منابع مختلف به جستجوی دُر و مرجان حقیقت پیوسته شنا کند. در رشته‌های مختلف کتب، مجلات و مقالات فراوان وجود دارد که در رابطه با درسهای گوناگون می‌بایستی از طرف دانشجویان مطالعه و به کار گرفته شود تا آنان با بینش گسترده‌تری فارغ‌التحصیل شده و دانشگاه را ترک کنند. مقالات و مطالبی هست که دانشجو با آن مواجه می‌شود و مایل و مشتاق به مطالعهٔ آن نیز هست ولی فرصت پیدا نمی‌کند. استفاده از آنرا به بعد از امتحانات موکول می‌نماید و دیگر هرگز فرصت نمی‌کند که از آن خبری بگیرد ...

طایفهٔ دیگری نیز هستند که نه تنها خود می‌خوانند و مطالعه می‌کنند بلکه چون شمعی که نور می‌پاشد هر چه را که فرامی‌گیرند به دیگران نیز منتقل می‌نمایند. این طایفه معلمین در سطوح مختلف از کودکستان تا دانشگاه را شامل می‌شود. اکثر اینان نیز با همهٔ عشق و علاقه‌ای که به مطالعه و تکمیل و تازه کردن معلومات خود دارند به خاطر گرفتاریهای فراوان زندگی امروزی اسیر کمبود وقت و فرصت برای استفادهٔ بیشتر از منابع در دسترس می‌باشند. لذا تمرین تندخوانی و آشنایی با کار حافظه (با عنایت به کشفیات تازه و پی بردن به قدرت بی‌نهایت و فراوان مغز انسان) و تکنیکهای تازهٔ یادگیری می‌تواند برایشان مشکل‌گشا باشد. در اینجا توجه این عزیزان را به اشاراتی که در این کتاب به این مسایل می‌شود معطوف می‌نمایم که خود استفاده کنند و شاگردان خود را نیز یاری دهند.

موانع تندخوانی یا «راه بندان‌ها»

به خلاف آنچه که شعبده‌بازها و تردست‌ها می‌گویند که «دست از چشم سریع‌تر عمل می‌کند»، لب و زبان و انگشت نمی‌تواند چنین کند. به هنگام خواندن، آنچه را که چشم می‌بیند توسط مغز اخذ و تفسیر می‌شود. کار مغزی همیشه بسیار سریع‌تر از هر نوع کار جسمی (یا فیزیکی) است که بتوانید با هر یک از اعضاء بدن خود انجام دهید. لذا هر اقدام عضوی که همراه خواندن باشد جز آن که سرعت آنرا کُند کند و مغز را وادارد که همراه و همزمان آن پیش رود کار دیگری انجام نداده است.

برای مثال، بعضی از والدین از دیدن من من کردن و لکنت زبان کودک سه چهار سالهٔ خود که به تازگی ادای جملات کامل را فراگرفته، سخت نگران می‌شوند. این نگرانی جز در مواردی که در ارتباط با فشارهای شدید روحی و عاطفی باشد، بی‌مورد است. در مورد اکثر اطفال علت اصلی آنست که ذهنشان با سرعت بیشتری از آنچه عضوی مانند زبان بتواند عمل کند، عمل می‌نماید و جلوتر می‌رود و در نتیجه کلمات به نحو نامرتبی بر زبان جاری می‌شوند. طولی نمی‌کشد که طفل متوجه می‌شود که زبانش قادر نیست با سرعتی برابر سرعت تفکر وی کلمات و جملات را بیان کند لذا از روی غریزه، اکثراً سرعت تفکر خود را کند کرده و برابر با سرعتی که قادر است کلمات و جملات معمول و قابل درک در زبان را ادا نماید، فکر می‌کند.

ولی به هنگام خواندن بی‌صدا، احتیاجی به کند کردن سرعت تفکر خود ندارید. در واقع اگر خود نخواهید کم کردن این سرعت هیچ گونه لزومی ندارد. به هنگامی که مغز شما مشغول تلاش برای درک چیزهایی است که چشمتان می‌بیند، هرچه کمتر مزاحم و مانعش شوید سریعتر و بهتر عمل خواهد کرد.

موانعی را که بر سر راه سرعت عمل مغز در موقع خواندن ایجاد می‌کنیم در این جا اصطلاحاً «راه‌بندان» می‌نامیم حال بیایید ببینیم که این راه‌بندانهای خواندن چه چیزهایی

هستند، از کجا ناشی می‌شوند، و چگونه می‌توان آنها را رفع کرد.

امکان دارد که در مواردی کندخوانی شما، یا فرزندتان که می‌خواهید به او کمک کنید، با آنچه که در اینجا ذکر می‌شود مربوط نباشد و یا دریابید که فقط با یک یا دو مورد از این موارد در ارتباط است. هر مرحله‌ای از این موانع را که خواندید و مطمئن شدید که ارتباطی با نحوهٔ خواندن شما ندارد، آنرا فراموش کنید. از هر قسمت دیگری از تمرینات نیز که ضروری نمی‌بینید، رد شوید و به قسمت بعدی بپردازید و وقت بیشتری صرف آن قسمت کنید که نسبت به آن احساس احتیاج می‌نمائید.

توجه داشته باشید که در موقع خواندن و تلفظ کلمات با صدای بلند حداکثر شخص می‌تواند با بهترین سرعت حرف زدن پیش برود. ولی برای مطالعه با سرعت زیاد و با درک بالا، می‌بایستی بی‌صدا بخوانیم یعنی بین نگاه و مغز رابطهٔ مستقیم برقرار کرده و بدون هیچ مانعی، نگاه خود را به سرعت (طبق آنچه که تشریح شد) و با ریتم معین روی دسته دستهٔ کلمات بپرّانیم. طبیعی است که هر دسته را که چشم دید مغز می‌تواند فوراً درک کند، مگر آنکه یک یا چند مانع از موانع زیر سرعت حرکت نگاه و کار مغز را کُند کند.

خودآزمایی: سرعت خواندن خود را بیازمایید :

وسایل لازم: یک دفترچه، یک مداد، یک ساعت با عقربهٔ ثانیه‌شمار. اگر کرونومتر داشته باشید یا بتوانید قرض بگیرید بهتر است. جایی را انتخاب کنید که بتوانید بدون مزاحمت به کار خود ادامه دهید. در جایی که نور کافی وجود دارد و در محلی راحت بنشینید. منظور از این «خودآزمائی» آن است که خودتان توانائی و نقاط ضعف خود را در حدی که در حال حاضر وجود دارد، بازیافته و مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید. جز در مواردی که از شما خواسته شده است، سعی نکنید اختصاصاً به نحو بهتری بخوانید. بهتر آن است که تا حد امکان به طور طبیعی عمل کنید تا آن که یک تصویر واقعی از

توانایی‌ها و نقاط ضعف خود به دست آورید.

آزمایش ۱

در همان حال که این نوشته را می‌خوانید سعی کنید که دستورات زیر را عیناً انجام دهید: انگشت خود را بدون فشار روی لبهای خود بگذارید. به خواندن این متن ادامه دهید آیا لبهایتان در موقع خواندن حرکت می‌کند؟

حال در حین خواندن توجه خود را به زبان خود معطوف نمایید. آیا کاملاً بی‌حرکت است؟ یا آنکه حرکت می‌کند و سعی دارد حروف کلماتی را که می‌بایستی بی‌صدا بخوانید ادا کنید؟

حال دو انگشت خود را در دو طرف سیب آدم خود (برجستگی روی گلو) بگذارید.

آیا در هنگام خواندن هیچ ارتعاشی را احساس می‌کنید؟

آیا به هنگام خواندن به طور ناخودآگاه قسمتی از مکانیزم آواسازی (حنجره و تارهای صوتی) خود را به کار می‌گیرید؟

قسمت دوم این آزمایش نسبتاً مشکل است. می‌بایستی که همزمان با عمل خواندن و مطالعه کاری را که مغزتان انجام می‌دهد محاسبه کنید. حاضر؟

در حالی که این جمله را می‌خوانید سعی کنید ببینید کلمه به کلمهٔ آن در مغزتان تکرار می‌شود؟ (مغزتان کلمه به کلمهٔ آن را می‌خواند و تکرار می‌کند؟) یعنی آیا با آن که به ظاهر بی‌صدا می‌خوانید و صدایی از دهانتان خارج نمی‌شود. آیا در مغز خود مشغول خواندن با صدای بلند هستید؟

اگر جوابهای بالا مثبت باشد، شما عادت به توجه به حروف سازندهٔ کلمات و خواندن و تلفظ تک‌تک آنها دارید و چشمتان عادت به گسترش میدان دید یعنی دیدن مجموعهٔ چند کلمه، شبه جمله‌ها و عبارات در آن واحد و گرفتن و اخذ و درک مجموع چند کلمه را بطور یک جا ندارد. به عبارت دیگر شما در موقع خواندن در برابر خود

مشکلات مکانیکی ایجاد کرده و خود از سرعت خواندن خود می‌کاهید. (طریق رفع این اشکالات و موانع در صفحات بعد شرح داده خواهد شد).

آزمایش ۲

قبل از شروع این آزمایش لازم است کاملاً دقت کنید که از شما چه خواسته شده است. در حالی که سر خود را کاملاً ثابت نگه داشته‌اید و در وضعی که چشمهایتان حرکت می‌کند و نه سرتان، ابتدا به چپ و بعد به راست نگاه کنید. حال، نگاه خود را به روبرو دوخته و ثابت نگه دارید. سر خود را به طرف بالا و سپس به طرف پایین حرکت دهید. منظور از این تمرین اینست که به خاطر آورید چشم‌ها و سر شما می‌توانند بطور مستقل از یکدیگر حرکت کنند. در موقع خواندن قطعهٔ زیر، چشمهای خود را (بدون فشار) در وسط کلمات ثابت نگه دارید و فقط سر خود را از بالا به پایین ببرید. بایستی سعی کنید همهٔ کلمات هر سطر را با یک نگاه جذب کنید (بخوانید). اجازه ندهید نگاهتان از راست به چپ و از کلمه‌ای به کلمهٔ دیگر به طور افقی جهش کند. ممکن است که انجام این کار را واقعاً مشکل بیابید ولی با تمرکز حواس و به کار بردن اراده خواهید توانست قطعهٔ زیر را طبق دستور داده شده بخوانید. نهایت سعی خود را به کار برید و هرقدر که مشکل باشد تا پایان قطعه از خواندن باز نایستید.

خرچنگ ناقلا

اثر : رید میلارد

در اعماق لاجوردین

و سبز رنگ اقیانوس هند

جنگی به وقوع پیوست که

از همان لحظهٔ شروع

به نظر می‌رسید که

باید به سرعت خاتمه یابد.

چراکه یک طرف دعوا

ماهی دوپایی بود

با دندانهایی

چون تیغ برنده

و طرف دیگر

خرچنگی کوچک.

پوسته‌ی بدن

خرچنگ بی‌نوا

چندان سخت نبود

و چنگ‌های ظریفش

ضعیف بود

وی حتی توان

حرکت سریع نیز

نداشت تا بگریزد.

ولی چند لحظه‌ای

طول نکشید که

ماهی تیزدندان

دیوانه‌وار پا به فرار نهاد

چراکه این خرچنگ خرد

اقیانوس هند

دست به کاری

بس بی‌سابقه زد.
کاری که تقریباً
کسی نشنیده است
که در طبیعت
انجام شده باشد.
خرچنگ سلاحی برگرفته
و آنرا به کار برده بود
سلاح وی یک شقایق دریایی بود
جانور دریایی عجیبی که
چون گل به نظر می‌رسد.
و مسلح به نیشهایی قوی است
که می‌تواند بسیاری از
ماهیان و جانوران دریا را
که با وی برخورد کنند فلج سازد
خرچنگ کوچک که نسبت به آن
حساس نیست، در هر چنگ خود
یکی از این نارنجک‌های طبیعی را
گرفته و به سوی دشمن خود
پرتاب کرد.

آیا توانستید حرکت چشم خود را کنترل کنید؟ اگر جواب مثبت است که دارای قدرتی هستید که مهمترین عامل برای تندخوانی است. ولی اگر نتوانستید از جهش نگاه

خود بر روی تک تک کلمات جلوگیری کنید، احتیاج به تمرین بیشتری بر روی قسمت گذشته و انجام تمریناتی نظیر آن دارید. می‌توانید برای تمرین بیشتر از دفترچهٔ شعر اشعار کودکان و مطالب ستونهای روزنامه استفاده نمایید.

موانع معمول در خواندن یا «راه بندانها»

الف - تلفظ و لب‌خوانی

اگر شما این مشکل را داشته باشید به هنگام مطالعه، به جای خواندن بی‌صدا، صدای کلمات را در گلو ایجاد می‌کنید، (ادای صوت یا تلفظ) و یا آن که لبها را بدون صدا حرکت می‌دهید (لب‌خوانی) مثل آن که کلمات را برای خود با صدای بلند بخوانید. لذا به این طریق مغز خود را وامی‌دارید که مطالب را با سرعتی نه بیشتر از حد حرف زدن جذب کند که این سرعت برای خواندن بی‌صدا فوق‌العاده کم است.

ب - کمک اضافی

کمک اضافی چنانچه به صورت جزء اصلی عمل خواندن درآید جزو «راه‌بندانها» به شمار می‌آید. و در حد شدید خود باعث کندی حرکت چشم و عمل ذهن در انجام مکانیزم خواندن خواهد شد. کمک اضافی اصطلاحاً به عمل با انگشت و نشان دادن کلمه به کلمهٔ مطلب مورد مطالعه در موقع خواندن و یا لغزاندن لبه‌ی صافی مانند خط‌کش از بالا به پایین و مشخص کردن کامل هر سطر مورد مطالعه می‌باشد، که در چنین وضعی به مغز خود کمک اضافی را تحمیل کرده‌اید و باعث می‌شوید که در موقع خواندن فکر شما متکی به این عمل اضافی شده و هرگز نتواند به طور مستقل عمل نماید مانند کسی که در هنگام راه رفتن آنقدر از چوب زیر بغل استفاده کند که استقلال حرکت پاهایش را از دست بدهد. البته همانطور که قبلاً اشاره شد در ابتدا می‌توان با کمک انگشت، مداد و نظیر آن مسیر حرکت چشم را مستقیم و سریع کرد. ولی بهتر است

که به صورت عادت در نیاید مخصوصاً پوشاندن صفحه و استفاده از لغزاندن لبه‌ی کاغذ و خط‌کش و نظیر آن به شکل سطر به سطر از بالا به پایین هرگز به چشم فرصت نخواهد داد که در خط مستقیم از راست به چپ به طور مستقل و سریع حرکت کند. باید توجه داشت که در صورت تمرین درست، چشم خود قادر است بدون هیچ گونه کمک و یاوری به بهترین نحوی حرکت خود را کنترل نماید. و مخصوصاً در سرعت‌های سطح بالای خواندن، اولاً دست و سایر وسایل قادر نخواهد بود با سرعتی که مغز مجموعهٔ کلماتی را که می‌بیند و جذب می‌کند حرکت کنند و ثانیاً در جهش‌های یک یا دو مرحله‌ای. روی هر سطر و یا در هنگام دیدن دو سه سطر در آن واحد کمک انگشت، مداد و خط‌کش و نظیر آن معنایی ندارد.

پ - واپس‌نگری

کسانی که گرفتار این عیب هستند، نمی‌توانند بدون برگشت‌های مجدد بر روی کلمات و عبارات خوانده شده به خواندن ادامه دهند و یا بدون به عقب‌نگریهای مکرر از ابتدا تا انتهای هر سطر را با نگاه طی کرده و به سر سطر بعدی بروند. مکرراً اتفاق می‌افتد که پس از پایان هر سطر مجدداً به سر همان سطر برگشته و گاه پس از خواندن چند کلمه و احیاناً تا نزدیکیهای آخر همان سطر متوجه اشتباه خود شده و به سر سطر بعدی می‌روند. اکثر ما اغلب به هنگامی که مایلیم جملهٔ جالبی را که خوانده‌ایم دوباره خوانده و یا در مواردی که تمرکز فکر کافی و حضور ذهن نداشته‌ایم دوباره به عقب برگشته و قسمتی از مطلب خوانده شده را مجدداً با دقت بیشتری بخوانیم، اقدام به واپس‌نگری می‌کنیم. ولی اگر این واپس‌نگریها را کنترل نکنیم، به صورت عادت بسیار بدی درخواهد آمد. تصور کنید که اگر قرار باشد هربار کلمه یا عبارت یا قسمتی از یک سطر را که خوانده‌ایم دوباره خوانده و باز به عقب برگشته دوباره و سه باره بخوانیم و یا این که پس از خواندن هر سطر به جای رفتن به سر سطر بعدی، هربار تا نیمه‌های همان

سطر را خوانده، متوقف شده و دنبال سر سطر بعدی بگردیم، چگونه رشتهٔ مطلب راگم کرده و چقدر از سرعت باز خواهیم ماند.

ت - *تلفظ در ذهن*

این اشتباه دیگری است که تقریباً همه گرفتار آن هستند. لبها بی‌حرکتند و ارتعاشی در گلو احساس نمی‌شود ولی کلمات را در مغز خود تکرار می‌کنیم یعنی گرفتار چیزی هستیم که اصطلاحاً می‌توان آنرا حرف زدن ذهنی نامید. و باز لازم به تکرار است هر چیزی که شباهت به خواندن با صدای بلند داشته باشد، مغز را از به دست آوردن سرعتی که قادر به رسیدن به آن است بازخواهد داشت. باید اعتراف کرد که از میان بردن کامل این نقیصه تقریباً ممکن نیست و در حال عادی لزومی هم ندارد (مگر آنکه سرعتهای فوق‌العاده زیاد در خواندن مورد نظر باشد) معهذا هنگام خواندن هر قدر تلفظ در ذهن خود را کاهش دهید به همان نسبت خواندن خود را سرعت بخشیده‌اید.

ث - *معکوس بینی*

این مشکل اغلب در خواندن کلمات انگلیسی اتفاق می‌افتد مثلاً No را ON خوانده و یا SAW را WAS دیده و می‌خوانیم. در خواندن فارسی نیز ندرتاً کلماتی هستند که معکوس جذب شده و خوانده می‌شوند ولی ما فارسی زبانان بیشتر در خواندن اعداد و محاسبات با این شکل مواجه می‌شویم[1] مثلاً عدد ۴۵ را ۵۴ یا ۳۲ را ۲۳ دیده، خوانده و عمل می‌کنیم. این اتفاق اغلب برای ما یک لحظه از راست به چپ خوانی مغزی بوده و فراموش می‌کنیم که کلمات انگلیسی و اعداد را باید از چپ به راست و کلمات فارسی را

۱- از حسابداری شنیدم به هنگام بستن بیلان یک ماهه کارکرد شرکتی مواجه با مبلغ ۱۸ ریال اختلاف در چند میلیون تومان کارکرد ماهیانهٔ شرکت می‌گردد و بالاخره بعد از سه ماه ساعتها بازرسی مجدد و مجدد کلیهٔ ارقام متوجه می‌شود که در نقل عدد ۵۷ از دفتر روزنامه به کل آنرا ۷۵ نوشته بوده است و همین معکوس خوانی کوچک سه ماه هر روز ساعتها وقت و انرژی ویرا هدر داده و اعصابش را خرد کرده بود.

از راست به چپ خواند. این مشکل اغلب ایجاد سردرگمی کرده و خود موجب ایجاد بعضی از مشکلاتی که در بالا ذکر شد می‌گردد. اغلب شباهت به افتادن چیزی از دست در هنگام پیاده‌روی، بازگشت به عقب، گشتن به دنبال آن، برداشتن آن شیئی و ادامه دادن به راه دارد.

ج: عدم توانایی استفاده از میدان دید چشم

در اتاقی که نشسته‌اید به روبرو نگاه کرده و به شیئی مثلاً پنجرهٔ مقابل نظر بدوزید دقت کنید در حالی که چشم شما به دستگیرهٔ وسط پنجره نگاه می‌کند در سمت راست و چپ گوشه‌های دیوارهای دو طرف را و احیاناً تابلو روی دیوار سمت چپ و در اتاق را که در دیوار سمت راست قرار دارد می‌بینید. یعنی، همانطورکه قبلاً اشاره شد انسان در موقع نگاه کردن به هر چیز خاصی می‌تواند از گوشه‌های چشم میدان وسیعتری در اطراف آنرا نیز ببیند.

از سوی دیگر در همین حال، برای دیدن واضح هر چیزی دیگرکه در میدان دید شما واقع است هیچ احتیاجی به حرکت دادن سر خود ندارید. کافی است که چشم خود را از پنجره، مثلاً به تابلو روی دیوار یا هر شیئی دیگری که در میدان دید شما واقع است متوجه کنید و آن را دقیق مشاهده نمایید.

مورد دیگر استفاده از میدان دید - میدان مسابقهٔ والیبالی ار مجسم کنید. تماشاچیانی که در وسط سالن و در ادامهٔ تور والیبال نشسته‌اند نمی‌توانند دو طرف میدان بازی را در آن واحد در میدان دید خود قرار دهند و ناچارند با حرکت توپ از یک طرف تور به طرف دیگر مرتب سر خود را به چپ و راست بچرخانند و هر بار یک طرف میدان را ملاحظه کنند. ولی تماشاچیانی که در پشت سر بازیکنان قرار دارند هیچ احتیاجی به چرخاندن مرتب گردن و سر خود که کاری خسته‌کننده نیز هست، ندارند زیرا می‌توانند دو طرف مسابقه را در میدان دید خود قرار داده و فقط با حرکت

چشمهایشان کلیهٔ حرکتهای توپ و بازیکنان را دنبال نمایند.

به همین طریق، هر سطر مطلب مورد مطالعه به راحتی در میدان دید شما واقع می‌شود و برای انجام پرش‌های لازم کافی است که فقط چشم خود را حرکت داده و حتماً از حرکت دادن سر خود، خودداری کنید. در غیر این صورت، چون سر نمی‌تواند با سرعت فکر حرکت کند، خود راه‌بندانی برای خواندن خود ایجاد کرده‌اید.

این مشکلات از کجا ناشی می‌شوند؟

لب‌خوانی، تلفظ، کمک اضافی، حرکت سر و در ذهن خوانی معمولاً از عادات شکل گرفته در دبستان بوده و از زمان یادگیری خواندن ناشی می‌شود که بعدها نتوانسته‌ایم بر آنها فایق آییم. اولین تجربیات خواندن که همهٔ ما از سالهای اول دبستان به خاطر داریم همه شفاهی بوده است. تأکید عمده بر ادای کلمات با صدای بلند، تلفظ کلمه به کلمه، اخذ عادت احساس صداها به هنگام ایجاد آنها با زبان و لب و اشاره به نام اشیاء آشنا در تصویرهای کتاب، قرار داشته است.

اینها همه در مراحل ابتدایی که سعی بر این است تا شاگرد بین صدا و معنی آن ارتباط برقرار کند، تمریناتی بسیار سودمند هستند. ولی بسیاری از شاگردان ازین مرحله به کندی گذشته و دیر وارد مرحلهٔ آرام‌خوانی می‌شوند. به خصوص که فکر می‌کنم درین مورد کلاسهای عملی خاصی نیز در مدارس وجود ندارد تا شاگردان با آن آشنا شوند. ماندن درین مرحلهٔ ابتدایی امکان دارد که معلول عدم ایجاد احساس اتکاء به نفس یا محصول خواندن مطالبی که برای شاگرد بسیار مشکل است و یا فقط برحسب ایجاد عادت باشد که شاگرد به بلند خواندن، در لفظ و عمل و یا در ذهن ادامه می‌دهد. اینان خط بردن با انگشت یا حرکت سر را رها نمی‌نمایند، به خاطر آنکه به چشمهای خود اطمینان پیدا نمی‌کنند که مرتب خط را گم نخواهند کرد. به این طریق است که

راه‌بندانهایی را برای خواندن خود ایجاد می‌کنند که بعدها بزرگتر می‌شوند به شکل مزاحمهای مداومی پیشرفت در خواندن و تندخوانی ایشان راکند می‌کند.

عقب‌نگری، به مقدار زیادی معلول عدم اعتماد به نفس است. خواننده گرفتار وسواس بوده و مرتب نگران است که مبادا چیزی را جا انداخته یا نفهمد و در واقع به عبارتی از پیشروی وحشت دارد. برای مثال، افرادی که همیشه نگران گم کردن چیزی هستند، حتی اگر به ندرت چیزی راگم کنند، گرفتار واپس‌نگری می‌شوند. یعنی به زبان ساده مرتب می‌بایستی به عقب برگردند که وارسی (چک) کنند. مانند کسانی که به هنگام خروج از منزل، در را بسته و قفل می‌کنند، دستگیره را دو سه بار چرخانده و فشار می‌دهند و با آن‌که مطمئن می‌شوند که در قفل است، باز پس از چند قدم برگشته و دوباره و سه باره قفل و بسته بودن در را وارسی می‌کنند و باز تا هنگام بازگشت به خانه نگرانند که مبادا در را نبسته باشند.

معکوس‌بینی می‌تواند معلول صدمات مغزی یا عیب بینایی باشد. ولی اگر این معایب وجود نداشته باشند، و معکوس‌بینی زیاد اتفاق افتد (و محصول خستگی زیاد، کار بسیار و ناراحتی و فشارهای عصبی نباشد -که در این گونه موارد، فصلی بوده و با استراحت و کم شدن فشار کاهش یافته یا از میان می‌رود. و هرگاه خستگی و فشار عصبی زیاد شود گرفتار آن می‌شویم)، امکان دارد که بتوانیم ریشه‌های این مشکل را در عدم آشنایی کافی با املاء کلمات (اگر در مورد کلمه اتفاق افتد) و از یاد بردن لحظه‌ای جهت خواندن (اگر در مورد اعداد باشد) بیابیم. (در مورد زبان انگلیسی برای ما فارسی زبانان که عادت به از راست به چپ خواندن داریم هر دو مورد فوق نافذ است).

مساله‌ی «راه‌بندان» در خواندن تا چه حد اهمیت دارد؟

خوشبختانه این مشکلات جزو آن دسته از ناتوانی‌های خواندن است که می‌توان به سرعت بر آنها فایق آمد. از یک نظر، کلیه‌ی «راه‌بندان‌ها» احتیاج به از میان بردن ندارند و حتی گاه نمی‌توان آنها را به کلی از میان برد. می‌دانیم که بسیاری از خوانندگان عادت به خواندن مطالب مورد مطالعه در ذهن خود دارند (به صفحه‌ی بعد قسمت «در ذهن‌خوانی» مراجعه شود). اگر بتوانید تا حدودی عادت در ذهن‌خوانی خود را تقلیل دهید، چه بهتر. اگر این عادت زیاد عمیق نباشد، سعی کنید تا آنجا که بتوانید در کم کردنش بکوشید، ولی نگران آن نباشید. سایر قسمتها را درست انجام دهید و زیاد به خود فشار نیاورید.

در مورد لب، انگشت و حرکت سر و هر یک دیگر از کند کننده‌های جسمی (عضوی) بحثی نیست. هر کدام که هنوز باعث کندی خواندن شما می‌شوند باید از بین بروند. که آن هم کاری بسیار آسان است.

به طور کلی تمرین لازم است. هرگاه قانع شدید که هر کدام از «راه‌بندان‌ها» دیگر مانع سرعت خواندن شما نیست و به قدر کافی کاهش یافته است، وقت خود را برای نابودی کاملش صرف نکنید (مگر آن که واقعاً سرعت فوق‌العاده زیاد در خواندن مورد نظرتان باشد). به جای آن وقت خود را صرف انجام تمرینات مربوط به اشکالاتی که تشخیص داده‌اید برای شخص شما اساسی و شدید است بنمایید. در شدیدترین موارد، اگر به مدت دو سه هفته روزی فقط چند دقیقه را صرف تمرین کنید مسلماً به عادات غلط خود در نحوه‌ی خواندن فایق خواهید آمد.

فصل چهارم

علاج کند خوانی

- چگونه «راه‌بندان» ها از بین می‌روند؟
- راههای علاج بدون کمک دیگران
- علاج تلفظ
- علاج لب‌خوانی
- مداوای کمک اضافی
- معالجهٔ واپس‌نگری
- رفع در ذهن‌خوانی
- از بین بردن معکوس‌بینی
- عدم توانایی استفاده از میدان دید

چگونه «راه‌بندان»ها از بین می‌روند؟

پس از هر راه علاجی که در زیر ذکر می‌شود نمونه‌ای از تمرینات لازم آورده شده است. مطمئناً قبول می‌کنید که گردآوری کلیه‌ی مطالبی که برای تمرینات روزانه مورد لزوم شماست در یک کتاب کاری غیر عملی است. نظر براین است که با توجه به مثالهای داده شده شما خود مطالبی برای تمرین بیشتر انتخاب کنید. در بسیاری از موارد می‌توانید بندهایی از مطالب روزنامه، مجله، کتاب درسی و غیره انتخاب کرده و تمرین کنید.

راههای علاج بدون کمک دیگران

الف: علاج تلفظ

اول تلفظ: برای پیدا کردن محل دقیق تولید صدا در گلو به طریق زیر عمل کنید. دو انگشت دست خود را دو طرف سیب آدم خود قرار دهید. هوا را به طور مداوم از میان لبهای خود به خارج بدمید (فوت کنید) آیا ارتعاشی احساس می‌شود؟ نه. حالا هر آهنگی را که میل دارید در گلو با صدای «هوم هوم» بنوازید. ارتعاش وزوزمانندی را زیر دو انگشت خود احساس می‌کنید؟ این همان مشکلی است که می‌خواهید آنرا در موقع مطالعه‌ی آرام از بین ببرید. اگر نمی‌تواند آنرا مهار کنید (از میان ببرید) در موقع خواندن

هوا را از دهان خود به بیرون بدمید.

سعی کنید قطعه‌ی زیر را بدون ایجاد کوچکترین صدایی در گلوی خود بخوانید:

مردمان محروم جهان (۱)

سرخ‌پوستانی که در ارتفاعات کوههای آند در آمریکای جنوبی زندگی می‌کنند، دارای تاریخی ابتدایی ولی بسیار قدیمی می‌باشند. این هفت میلیون بازمانده‌ی ملت بزرگ سرخ پوست در سرزمینی کم درخت و خاکی بی‌قوت با طوفانهای مهیب و زمستانهای جانگزا، زیست می‌کنند. از کشتزارها غذای کافی به دست نمی‌آورند. کودکانشان از سنین سه الی چهار سالگی مجبور به کار و تلاشی طاقت‌فرسا در مزارعند. درصد تلفات کودکان آنها در دنیا بالاترین و سطح تعلیم و تربیت آنان جزو پایین‌ترین است. آنان در ارتفاعی بین ده تا پانزده هزار پا از سطح دریا زندگی می‌کنند، جایی که حتی هوا نیز فاقد اکسیژن و مواد لازم برای زندگی است.

احتیاجات این سرخ‌پوستان که بین سه کشور اکوادور، پرو و بولیوی پراکنده‌اند بسیار زیاد است. مشکلاتشان طاقت‌فرساست و بیماریهایشان عمیقاً حاصل قرنها محرومیت و زندگی ابتدایی است. احتمالاً هیچ برنامه‌ی کمک یک بعدی در بهبود وضع

آنان مؤثر نخواهد بود. برنامه‌های بهداشتی بدون برنامه‌های زراعی تأثیری نخواهد داشت و برنامه‌های زراعی در جایی که اثری از تعلیم و تربیت وجود ندارد با شکست مواجه خواهد گردید.

پنج سازمان جهانی برای یافتن راه حل مشکلات این بازماندگان نگون بخت اینکا دست به دست هم داده‌اند. آنها، تحت عنوان «میسیون آند» با دولتهای پرو، بولیوی واکودور همکاری می‌کنند. شش منطقه، یکی در اکوادور یکی در پرو و چهار تا در بولیوی تشکیل شده است. در این جا روشهای نابود ساختن بلاهایی چون کمبود تعلیم و تربیت، غذای ناکافی، شرایط زندگی پایین و امراض فراوان توأماً به آزمایش گذاشته می‌شود.

... ما از میان مزارع ذرت‌های کوتاه و گندمهای پراکنده گذشتیم. در همه‌ی دهات سرگرم کاشتن سیب‌زمینی بودند. مردان در یک خط قرار گرفته، آرام به عقب گام برداشته و زمین را با چوب می‌کوبیدند. زنان روبروی آنان زانو زده خاک سفت را با دستهایشان می‌شکافتند و روی دست‌ها و زانوان مردان را تعقیب می‌کردند. دامنهای قرمز و نارنجی رنگشان در نور آفتاب می‌درخشید. صحنه‌ای زیبا بود، ولی از زمین و دانه‌ها و محصول

آنها فقر و بینوایی می‌بارید ...

دوم لب‌خوانی:

راههای زیادی برای از بین بردن لب‌خوانی وجود دارد پیشنهادهای زیر را آزمایش کرده و هر کدام راکه برای خود مناسب‌تر یافتید به‌کار برید:

۱ - بین لبهایتان، و نه بین دندانها، چیزی را که به قدر کافی سنگین باشد که برای نگهداری آن ناچار به فشار روی لبها باشید، قرار دهید و خواندن را ادامه دهید.

۲ - لبها را محکم به هم فشرده و در همان حال زبان را محکم به سقف دهان بچسبانید.

۳ - در موقع خواندن چیزی را با حال و لنگ و باز و حرکت بیش از حد آرواره و لبها، از نوعی که در فیلمها شخصیت‌های پست و ولگرد آدامس می‌جوند، بجوید یا تظاهر به جویدن کنید. البته این بند به عنوان یک عادت دائمی هرگز توصیه نمی‌شود.

۴ - لبها را به حال صوت زدن گرد کنید و هوا را به بیرون بفرستید، ولی صوت نزنید. توجه خواهید کرد که این حالات مصنوعی را به طور موقت و تا هنگامی که بر «راه بندان» فایق نیامده‌اید، ادامه خواهید داد و این شامل کلیه‌ی دستورات مداوا که درین قسمت پیشنهاد می‌شود خواهد بود.

هر یک از چهار دستور فوق را روی دو سه جمله از مطالب زیر تمرین کنید و مناسب‌ترینش را انتخاب نمایید.

مردمان محروم جهان (۲)

... پس از ورود به دهکده، ما برای بازدید مدرسه‌ی، تربیت نجار رفتیم. مدرسه در بنایی قدیمی قرار داشت و دارای سی شاگرد بود. که در دو کلاس با سری‌های کامل ابزار نجاری مشغول به‌کار

بودند. در آنجا ابزاری بیشتر از هر مغازه‌ای نجاری در آمریکای لاتین دیدم. بسیاری از پسرها مشغول تمرین تخته‌بری بودند. بدون وقفه کار می‌کردند و حتی با ورود ما سر خود را نیز بلند نکردند. سطح اتاق مانند بیمارستان تمیز بود.

معلم اشاره کرد که در حال حاضر بزرگترین مشکل آنها چوب است چونکه تقریباً هیچ درختی در جلگه‌های بلند نمی‌روید. یکی دیگر متذکر شد که به زودی تعداد زیادی نجار بیش از احتیاج منطقه‌ای که فاقد درخت بوده و اغلب خانه‌ها را با سنگ و گل می‌سازند تربیت خواهند کرد. چوبی که از جنگلها تأمین می‌شد گرانتر از آن بود که اکثر مردم بتوانند از آن استفاده کنند. البته پاسخ آن بود که هدف اصلی ایجاد مدرسه تربیت نجار و مکانیک برای اعزام به سایر مناطق کشور است. و آنها می‌بایستی در حواشی جنگل و جاهایی که حکومت مشغول ایجاد دهکده‌های تازه بود کار کنند. روبروی اتاق نجاری موتور تولید برق قرار داشت که پسران آن را برای اخذ اولین درسهای برق خود به کار می‌بردند. بقیه‌ی بچه‌ها تعمیرات اتومبیل را فرامی‌گرفتند.

در حیاط گروهی از پسران در اطراف تراکتور بزرگی حلقه زده بودند. و معلم طرز کار آنرا نشان

می‌داد. هیچکس به درستی نمی‌دانست که چند تراکتور دیگر در آن منطقه وجود داشت تعدادی حدود دو الی ده تا را حدس می‌زدند. اگر مدرسه افراد بیشتری از آنچه برای به کارگیری این تراکتورها لازم بود تربیت می‌کرد، امید می‌رفت که بقیه به دنبال کار به دهات پایین، که جمعیت بیشتری داشت، بروند ...

ب - مداوای کمک اضافی

راه حل ما در اینجا آنقدر ساده است که امکان دارد به نظر شما مسخره آید ولی کارهای بسیاری وجود دارد که آنها را اشتباه انجام می‌دهیم فقط به این علت که نمی‌دانیم روشهایی بسیار ساده برای رفع آنها وجود دارد. مثلاً اگر کسی به شما بگوید که به هنگام صحبت کردن با مردم دستهای خودِ را بیش از اندازه حرکت می‌دهید. ممکن است که به سادگی برای مدتی به هنگام سخن گفتن دستها را در جیب بگذارید تا آنکه عادت حرکات اضافی و غیر لازم دستها از سرتان بیفتد! برای ترک عادت خط بردن با انگشت یا استفاده از لبهٔ خط کش و غیره بهترین راه آن است که در موقع مطالعه کتاب، مجله و غیره آن را با دو دست خود نگه دارید تا عادت نامطلوب خود را فراموش کنید بدین طریق مشکل را با جلوگیری از عامل ایجاد آن ترک کرده‌اید.

قبل از شروع تمرین کارهای زیر را مقدمتاً انجام دهید:

در حالی که دستها را در دو طرف خود قرار داده‌اید، اشیایی را در گوشه و کنار اتاق در نظر بگیرید و جای آنها را با صدای بلند شرح دهید. سعی کنید با دست اشاره‌ای به آنها نشود. (توجه کنید اگر فرزندتان در مراحل یادگیری خواندن و خصوصاً در سالهای پایین دبستان است، هیچ لزومی ندارد که وی را از خط بردن و کمک اضافی منع کنید.

ترک این عادت مربوط به راهنمایی و دبیرستان و بالاتر است) حال کتاب را با دو دست گرفته و مطلب زیر را سریع مطالعه کنید:

مردمان محروم جهان (۳)

... اتومبیل ما در خلاف جهت بادهای ریشه برانداز کوههای بولیوی، از بالای کنارهٔ دره‌ای که در آن دهکدهٔ، لاپاز واقع شده است به آرامی پیش می‌رفت. ما وارد دهکده‌ای می‌شدیم که قدیم‌ترین پروژه‌های «میسیون‌آند» در آنجا به تجربه گذاشته شده بود در پشت سرمان، باران از ابرهای بالای قله‌های برفی فرومی‌بارید.

در حالی که ما از میان کشتزارهای عریان به سوی حیاط مزرعه‌ای قدیمی پیش می‌رفتیم، باران و باد اتومبیل ما را مورد ضربات دایمی قرار می‌دادند.

در آخرین لحظات حرکت، طرح سفر من ریخته شده بود و چون ده فاقد تلفن یا تلگراف است، کسی انتظار مرا نمی‌کشید. تمام آنچه را که راننده در مورد من می‌دانست عبارت ازین بود که من دکتری هستم که برای سرکشی می‌روم (مدتها بود که از تلاش برای این که مردم را قانع کنم که دکتر نیستم دست کشیده بودم. وقتی که این عنوان به من داده شد با توضیحی که مردی از اهالی السالوادور داد خود را قانع ساختم. وی گفت که در این جا هر کس را که کراوات

بزند دکتر می‌نامند). راننده مرا به اتاق بزرگی در ساختمان مزرعه برد که در آنجا حدود بیست مرد مشغول تماشای فیلم بودند. موضوع فیلم در مورد مشکلات مردی بود که خواندن و نوشتن نمی‌دانست ولی علیرغم همهٔ مشکلات موفق شد که ترتیب تشکیل کلاس اکابری را در دهکدهٔ خود بدهد تا بتواند خواندن را فراگرفته و نظر دختر دلخواه خود را جلب کند.

گاه و بی‌گاه در وسط فیلم چراغها روشن می‌شد و در این فواصل هرکس خود را معرفی می‌کرد. آنها نمایندگان کشورهای مختلفی بودند: فرانسه، هلند و پرو. بقیه معلمینی بودند از اهالی بولیوی و از طرف چهار ناحیهٔ نمایندگی «میسیون آند» اینان را برای گذراندن دوره‌ای سه هفته‌ای جهت آموزش روش تدریس و بالا بردن معلوماتشان، که در بسیاری موارد ازکلاس سوم تجاوز نمی‌کرد، در آنجا گرد هم آورده بودند. اگر چه آموزش زیاد ندیده بودند، ولی زبان محلی را خوب می‌دانستند و از مزیت علاقهٔ زیاد نیز برخوردار بودند. پس از پایان فیلم آموزگاران بولیویایی کلاههای پشمی گرم خود را جلو کشیده پتوها را به دور خود پیچیدند و برای رفتن به خوابگاه از اتاق خارج شدند.

من با چند نفر از معلمین بین‌المللی به آشپزخانه رفتیم. آشپز غذایی را برایمان گرم کرده بود. صحبت ما در مورد مشکلات و بهبود وضع مدرسه جریان داشت تا آن که برق چند بار خاموش و روشن شد به این علامت که بزودی برای بقیهٔ مدت شب خاموش خواهد ماند ...

د - *معالجهٔ واپس‌نگری*

شاید بهترین توصیه برای رفع این مشکل این باشد که بنشینید و کلاه خود را قاضی کرده و خود را قانع سازید. شما می‌بایستی دست از این نگرانی بردارید که امکان دارد مطالب را خوب متوجه نشوید و یا قسمتی از نکات را از قلم بیاندازید در موقع خواندن، مستقیم به کار خود ادامه دهید و علیرغم هر میل شدیدی که برای عقب‌نگری و مرور جملات و کلمات خوانده شده در خود احساس می‌کنید این کار را انجام ندهید. قوت قلب و اعتماد به نفس شما را درین مهم یاری خواهد کرد. همچنین قبل از رسیدن به آخر هر سطر با استفاده از میدان دید (و از گوشهٔ چشم راست خود) نگاهی به سر سطر بعدی بیاندازید که به راحتی بتوانید پس از پایان آن سطر به سر سطر بعدی بروید.

در قطعهٔ زیر مقدار زیادی ارقام آماری مشاهده می‌کنید. آن را بخوانید ولی در مقابل میل به عقب‌نگری و دوباره‌خوانی ارقام مقاومت کنید. پس از پایان مطلب می‌بایستی ایدهٔ کلی در مورد عظمت راه‌آهن امریکا به دست آورده باشید، ولی هیچ احتیاجی نیست که تک تک ارقام داده شده را از حفظ بدانید. مستقیم به جلو، بدون *واپس‌نگری!*

راه‌آهن

داستان راه‌آهن در مفهوم کلی خود داستان خود آمریکاست. داستان پیروزیها و پیشرفتهایی است که حاصل آن بزرگترین سیستم حمل و نقل دنیا را تشکیل می‌دهد.

حدود ۳۵۵۸۰۰ کیلومتر خطوط آهن شهرهای این کشور را به یکدیگر متصل ساخته که قسمت عمدهٔ آن با راههای موازی دو، سه و چهار خطی ادامه می‌یابد. علاوه بر آن حدود ۱۸۸۰۰۰ کیلومتر راه‌آهن دیگر سطح محوطه‌ها و ایستگاههای جنبی را پوشانده‌اند. طول مجموع این خطوط آنقدر هست که یکصدبار دور آن قاره بچرخد.

بر روی این خطوط بیشتر از ۴۰۰۰۰ واگون مسافربری و بیش از ۲۰۰۰۰۰۰ واگن باربری در حال فعالیت می‌باشند که توسط ۳۳۰۰۰ لکوموتیو به حرکت درمی‌آیند.

برای در جریان نگه‌داشتن این سیل خروشان کالا و مسافر یک میلیون کارمند و کارگر و حسابدار و غیره به کار مشغولند که دست به دست هم داده و کار عظیم حمل و نقل، جابه‌جاکردن مردم، رساندن مواد خام به کارخانه‌ها و کالا به بازار را به انجام

می‌رسانند. این ترکیبی است که راه‌آهن امریکا را به
صورت بزرگترین واحد حمل و نقل درآورده است.

اکنون پس از قرائت قطعهٔ فوق اگر دریافته باشید که در راه‌آهن مذکور صدها هزار کیلومتر راه و میلیونها واگن درگیر حمل و نقل مردم و کالا در سرتاسر مملکت هستند، از این قطعه به قدر کافی از منظور نویسنده را جذب کرده‌اید. سعی نویسنده درین قطعه بر این بوده است که بزرگی واحد راه‌آهن مملکت خود را مجسم کند[۱]. اگر مرتب برای مرور به ارقام داده شده به عقب برمی‌گشتید قادر به درک هدف اصلی نویسنده به نحوی که موردنظر او بوده است نمی‌بودید.

برای تمرین بیشتر و مؤثرتر می‌توانید هر یک از کارهای زیر را به مرحلهٔ عمل درآورید:

۱ - چنانچه به ماشین تحریر دسترسی دارید، چند بند را به طریق زیر ماشین کنید: چند سطر اول را با ۳ فاصله بین هر سطر، چند سطر بعد را با دو فاصله، چند سطر را با یک فاصله و چند سطر آخر را بدون فاصله. خواندن این بند به شما کمک خواهد کرد که حرکت چشم خود را از اول تا آخر سطر و پرش به اول سطر بعدی را به صورت موزونی درآورید.

---

۱ - متأسفانه با همهٔ این تشکیلات، راه‌آهن امریکا یکی از بدترین وسایل حمل و نقل دنیا بوده و تقریباً همیشه با ساعتها تأخیر حرکت کرده و به مقصد می‌رسد این را شخصاً بارها تجربه کرده‌ام!

مردم محروم جهان (۴)

... در طول دو سال اول پروژهٔ عمرانی ده با

مشکلات زیادی مواجه بود. «میسیون آند»

قبول کرده بود که مزرعهٔ مالک بزرگی را به کار

برد و بومیان این داستان راکه مزرعه بعد از ده سال

به صاحب آن برگردانده می‌شود باور کرده بودند.

شروع کار میسیون همزمان بود با اعلام قوانین

به‌سازی زمین از طرف حکومت بولیوی.
بسیاری از مردم مطمئن بودند که میسیون در خدمت مالک بزرگ درآمده و برای وی که مخالف تقسیم اراضی بود کار می‌کند. اعضاء میسیون ناچاراً تماس خود را با وی به حداقل ممکن رساندند و تا هنگامی که حکومت از وی سلب مالکیت کرده و مزرعه را تقسیم نمود سرخ‌پوستان نظر خوبی نسبت به میسیون پیدا نکردند ...

۲ - یکی دو بند دیگر با فاصله‌های معمولی ماشین کنید (و یا از مطالب مختلف انتخاب نمایید). چند حرف یا کلمهٔ اول ابتدای هر یک سطر در میان را رنگ کنید[۱]. و بعد به خواندن آن بپردازید. این کار را می‌توانید با چند بند زیر نیز انجام دهید:

۱- به قول شیرازیها یک سطر ها یک سطر نه!

مردم محروم جهان (۵)

... به همراه معلم کشاورزی در مزرعه قدم می‌زدیم و من به حرفهای او که از تجربیات خود **سخن** می‌گفت گوش می‌کردم. به مزرعه‌ای که توسط میسیون به عنوان مزرعهٔ نمونه شخم زده شده **بود**، رسیدیم. وی گفت «اگر محصول ما بهتر از محصول سرخ‌پوستان باشد، آنان به طریق ما عمل **خواهند کرد**. در حال حاضر ما در هنگام شخم‌زدن، زمین را در جهت خطوط طبیعی تپه‌ها به **طور** افقی دور می‌زنیم و در نتیجه ردیفهای خطوط شخم ما از جاری شدن آب باران و فرسایش زمین **جلوگیری** می‌کند. در حالی که خطوط شخم سرخ‌پوستان از بالا به پایین تپه‌ها کشیده شده و به **هنگام** باران باعث شسته شدن خاک و از بین رفتن محصول می‌گردد ...

۳ - یک ستون مطلب از روزنامه را انتخاب کنید و قبل از مطالعه زیر سطرها را یک سطر در میان خط بکشید.

مردم محروم جهان (۶)

... معلم کشاورزی ادامه داد که، ابتدا چندین
ردیف شیار افقی گرد برجستگی تپه‌ای شخم زدیم
بدون آن که علت آن را شرح دهیم عاقبت یکی از آنها

را به نزد ما آمده و علت این کار عجیب راپرسید. به او گفتم که این برای گاو و برای زارع و برای زمین آسانتر است. همه چیز را برایش خوب تشریح کردم. وی اظهار داشت که این منطقی است و روز بعد که بیرون آمدیم این را دیدیم. نگاه کن. به طرفی که با انگشت نشان می‌داد نگاه کردم. آنچه دیدم آنقدر زیبا بود که اشک به چشمانم آورد. سرخ‌پوستان طریق قدیمی شخم‌زدن را کنار گذاشته و اکنون خطوط طبیعی تپه‌ها را دنبال کرده بودند. شیارهای شخم آنان اینک به دور تپه‌ها ایجاد شده‌بود، نه از بالا به پایین!

۴ - مطلب مهمی که برای از میان بردن به عقب‌نگری خود باید در مدنظر داشته باشید این است که برای درک اصل موضوع به هنگام خواندن همیشه دانستن معنی کامل هر لغت و یا درک همهٔ جزئیات لزومی ندارد. فقط سریع به طرف جلو پیش بروید. چنانچه معنی لغت یاکلمه‌ای را ندانستید به آن توجهی نکنید. سعی کنید که مفهوم جمله و بند را درک کرده و نکتهٔ اصلی راکه منظور نویسنده بوده است از لابلای سطور اخذ نمایید. زیرا هنر خواندن و مطالعه همین است و همه کس معنی همهٔ لغات موجود را حتی در زبان مادری خود نمی‌داند (این در یادگیری زبان خارجی نیز صادق است و درک مطلب همیشه توام با دانستن معنی تک‌تک کلمات متن نمی‌باشد). چنانچه به لغت خاصی برخوردید که لازم بود معنی آنرا ازکتاب لغت پیداکرده و یا از دیگری بپرسید، به خاطر آن خواندن خود را قطع نکنید. جای آن را به خاطر نگه دارید، یا با مداد سریعاً علامتی بگذارید و رد شوید چه بساکه در جملات بعدی معنی آن لغت برای شما روشن

می‌شود. و یا از متن معنی آن را درک خواهید کرد. در غیر این صورت پس از پایان مطلب می‌توانید چند دقیقه‌ای صرف پیدا کردن معنی لغت‌های «به دردخور» کنید.

ه - رفع در ذهن‌خوانی

درست است که اکثر تندخوانها تا حدودی عمل در ذهن‌خوانی (تلفظ کلمات در ذهن) را انجام می‌دهند. از بین بردن کامل این عادت تقریباً غیرممکن است. از سوی دیگر برای فهم مطلب انجام تلفظ کلمات در ذهن نیز واجب نیست. چند سال قبل بر روی تعدادی کر و لال آزمایشاتی انجام گردید. خواندن با سرعتی قابل قبول به آنان آموزش داده شد و آنان در حالی که ابزار فیزیکی در ذهن‌خوانی عملاً در دسترسشان قرار نداشت موفق گردیدند و سرعت مورد نظر را به دست آوردند.

در هر حال هرچه سرعت خواندن بیشتر شود عملاً این مشکل کم می‌گردد. برای آزمایش خود و برای این که بفهمید که آیا قادر به کاهش در ذهن‌خوانی هستید یا نه، هر یک از طرق مذکور در زیر را که مایل بودید به کار ببندید.

۱ - در حین خواندن قطعهٔ زیر سعی کنید با مجسم کردن صحنه و تصویر آنچه که انجام می‌شود، ذهن خود را مشغول سازید:

مردم محروم جهان (۷)

... همیشه همهٔ درسها به این سرعت مؤثر نمی‌افتد. مثلاً در مورد حمام دادن احشام. سال قبل در این ناحیه برنامهٔ حمام دادن گوسفندان به همهٔ کشاورزان ابلاغ شد. در روز موعود فقط دو نفر با گوسفندان خود ظاهر شدند و هر دوی آنها، به هنگامی که گوسفندانشان به داخل حوضچه‌ی پر از مواد سمی رانده می‌شدند، می‌گریستند و مطمئن

بودند که حیواناتشان را از دست خواهند داد. ولی بعدها که سایر سرخ‌پوستان مشاهده کردند که گوسفندان اینها به خاطر از میان رفتن حشرات موذیشان خیلی بهتر شدند آنان نیز به این کار راغب گردیدند ...

۲ - در حین خواندن قطعهٔ زیر مرتب کلمه «نه» را تکرار کنید. «نه» را انتخاب کرده‌ایم به معنی «در ذهن‌خوانی، نه!»:

مردم محروم جهان (۸)

... به محلی که نجارها مشغول کار بودند و چیزهای واقعاً سودمندی می‌ساختند، رفتم. هیچکس در واقع چوب را فقط به صرف تمرین نمی‌بُرید. یکی از کارگران گفت که بحث زیادی در مورد هدف کار ما در اینجا به عمل آمده است. آیا هدف اینست که نجارهای ماهری مانند نجارهای اروپایی تربیت کنیم یا آنکه می‌بایستی به اینان فقط کارهای عملی مورد نیاز را آموزش دهیم؟

جواب دادم که هدف کمک به این افراد برای زندگی بهتر است. اگر کوبیدن میخ، ساختن پنجره، سوار کردن در و اتصال درست سیمهای برق را به آنان یاد بدهیم بدیهی است که به افزایش میزان سودمندی و خوشبختی آنان در جایی که در اجتماع به دست خواهند آورد کمک کرده‌ایم ...

۳ - با تندترین نحوی که می‌توانید قطعهٔ زیر را بخوانید به طوریکه فقط فرصت در ذهن‌خوانی چند کلمه در میان را پیدا کنید.

مردم محروم جهان (۹)

...کارگران مرکز بهداشت به مشکلات عملی کار خود نیز توجه دارند. آنان زیر نظر پزشک اصلی که در شهر مستقر است، کار می‌کنند. در ابتدا سعی بر این بود که وضع ذخیره‌ی آب را بهتر ساخته، لوله‌کشی کرده و توالت بهداشتی بسازند. ولی پول کافی در کار نبود به علاوه برای پیشرفت در این حد، مهارت کافی نیز نداشتند. برنامهٔ ساختن توالت با شکست مواجه شد چرا که مردم استفاده از یک مکان را به طور دایم بد می‌دانند. اِعمال زور نیز برای تحمیل نظریاتشان به مردم با شکست مواجه شد ولی به هنگامی که فقط مشکلات محلی را مورد نظر قرار داده و برای انجام هر کاری قبلاً با مردم مشورت کرده و آنان را در جریان قرار می‌دادند. موفق‌تر بودند.

و - از بین بردن معکوس‌بینی

برای رفع معکوس‌بینی (همانطور که اشاره شد به خصوص در هنگام یادگیری زبان خارجی مانند انگلیسی) بهترین راه، که به یادگیری املاء نیز کمک فراوان خواهد کرد، تهیهٔ لیستی از کلماتی است که بیشتر معکوس می‌بینید. گاه و بی‌گاه به این لیست مراجعه کرده و کلمه‌ای مانند WAS را که اغلب SAW می‌خوانید انتخاب کنید. آن را روی تکه

کاغذ بنویسید و با انگشت، نه با قلم و مداد، به تک‌تک حروف کلمه اشاره کرده و سه بار هجی کنید بعد کاغذ را برگردانده و در حالی که نام خود را با صدای بلند تلفظ می‌کنید کلمهٔ مورد تمرین را بنویسید. باید آنقدر در موقع هجی کردن کلمه دقت کرده باشید که بتوانید به طور خودکار کلمه را درست بنویسید. متخصّصینی که با این روش کار کرده‌اند همیشه نتیجهٔ مثبت گرفته‌اند و معتقدند که اگر کلمه را با حس لامسه‌ی خود احساس کنید هرگز آنرا اشتباه نخواهید کرد.

ز - عدم توانایی استفاده از میدان دید[1]

برای دیدن بیش از یک کلمه در هر بار می‌بایستی که از حرکت سر خود جلوگیری نمایید. این تمرین را زیاد ساده نگیرید. زیرا هر چه میدان دید خود را وسیع‌تر کنید سرعت بیشتری به خواندن خود داده‌اید.

تمرینات زیر را که مهمترین عامل در کمک به تندخوانی است با دقت انجام دهید. باز پیشنهاد می‌شود که از سه مورد زیر هر کدام که برایتان راحت است انتخاب کرده و با آن حالت تمرین کنید:

۱ - با قرار دادن دو انگشت در دو طرف فک خود آن را محکم نگه دارید.

۲ - با یک دست چانهٔ خود را به گونه‌ای که انسان ریش خود را در مشت می‌گیرد نگه دارید.

۳ - یک انگشت دست خود را روی نوک بینی‌تان قرار دهید.

تمرین ۱

مستقیم به عدد وسط نگاه کنید. سر خود را به یکی از سه طریق بالا ثابت نگه دارید و سعی کنید سه عدد هر سطر را مثل آن که در کنار یکدیگر نوشته شده باشند بخوانید.

۱- برای این قسمت تمرینات زیادی در فصل قبلی داده شد و اینک به خاطر اهمیت فوق‌العاده‌ای که در تندخوانی دارد چند تمرین دیگر با راه تهیهٔ تمرینات بیشتر ارائه می‌شود.

مثلاً در سطر اول دویست و سی و پنج، نه دو، سه، پنج:

۵	۳	۲
۲	۶	۷
۷	۴	۸
۵	۲	۳
۳	۵	۴
۱	۹	۶
۴	۱	۳
۶	۷	۵
۸	۸	۹
۸	۷	۱
۷	۱	۲
۴	۲	۸
۵	۳	۶
۶	۳	۹
۵	۲	۴
۷	۱	۹
۲	۹	۸
۳	۵	۷

تمرین ۲

مانند تمرین قبلی با ثابت نگه‌داشتن سر خود و نگاه مستقیم فقط به اعداد ستون وسط سعی کنید سه عدد هر سطر را با هم بخوانید.

(هشتصد و هفتاد و هشت):

۸	۷	۸
۱	۴	۶
۵	۳	۷
۴	۹	۸
۹	۱	۷
۴	۲	۵
۳	۹	۶
۶	۵	۳
۴	۸	۲
۲	۱	۷
۷	۸	۱
۸	۹	۸
۶	۵	۷
۳	۱	۴
۶	۹	۱
۴	۵	۳
۲	۳	۵

تمرین ۳

اینک همین کار را با گروه کلمات زیر انجام دهید. اولین سطر سه کلمه از نام مشهوری است که با آن آشنا هستید نه سه کلمه تک‌تک. سعی نمایید که از هر سه کلمه در هر سطر مفهوم آشنایی را درک نمایید.

دقت: فقط دیدگانتان روی ستون وسطی به طرف پایین حرکت کند ولی سر خود را

ثابت و بدون حرکت نگه دارید:

ملا	نصر	الدین
سه	تفنگ	دار
عهد	نامه	گلستان
جنگ	جهانی	اخیر
لسان	الغیب	حافظ
شیخ	سعدی	شیرازی
جنگ	هفتادود	ملت
سه	موش	کور
حسین	کرد	شبستری
پیام	دلیران	تنگستان
نرم	چون	پرنیان
بوف	کور	هدایت
ابر	آمدو	باز
سخن	شناس	نئی
بی‌تو	مهتاب	شبی

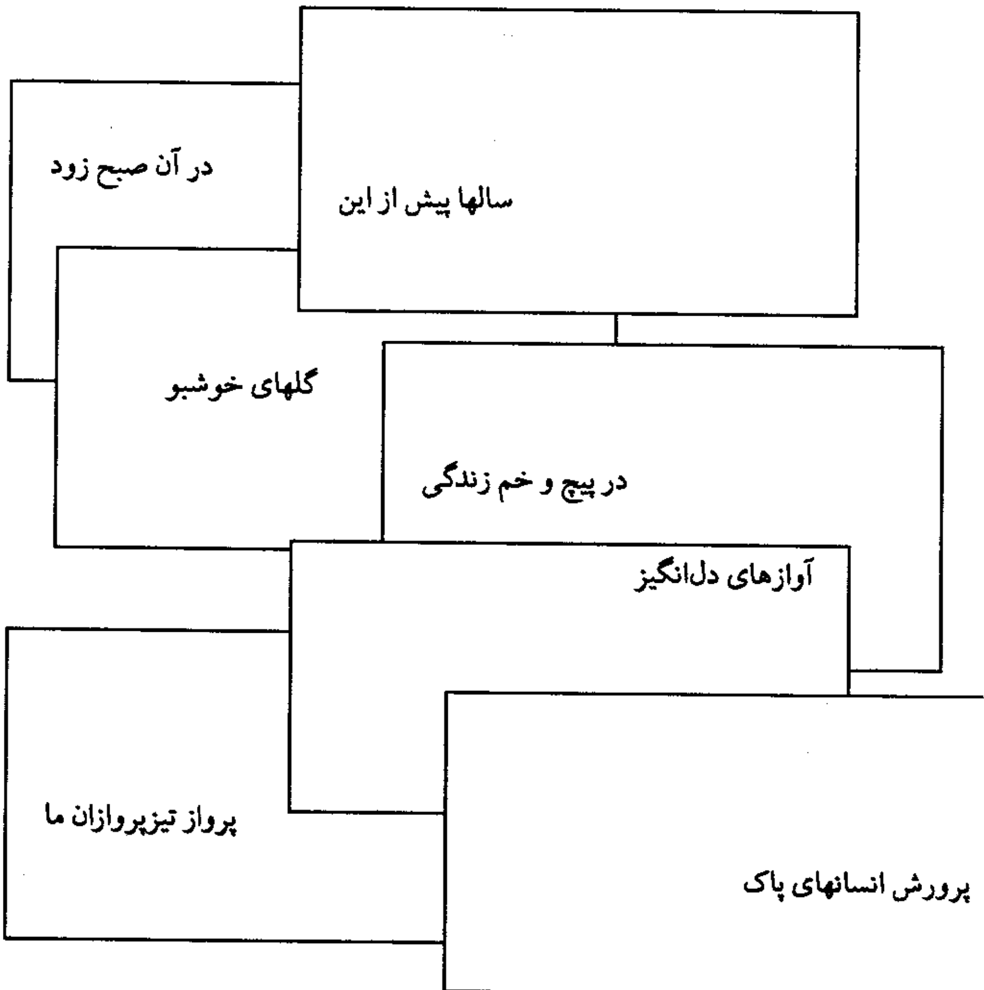
تمرین ۴

اینک صفحه‌ای از روزنامه را در مقابل چشم گرفته و به طریق فوق چشم خود را در وسط هر ستون از مطالب نوشته شده در ستونهای باریک نگه دارید و به طرف پایین بلغزانید و سعی کنید به هر سطر که می‌رسید بدون حرکت افقی چشم تمام سطر را سریعاً خوانده و به سطر پایین‌تر بپردازید.

فراموش نکنید که با یک دست خود از حرکت سرتان به شدت جلوگیری نمایید.

تمرین ۵

تعدادی حدود پنجاه عدد کارت سفید تقریباً ۱۰ × ۶ سانتیمتری را انتخاب کرده و عبارات زیر و نظیر آنها را در جاهای مختلف آن مطابق نمونه بنویسید: اگر امکان باشد و ماشین کنید خیلی بهتر است.



پنجاه عبارت اول:

هیچیک از پسرها
بسیاری از زائران
دوندگان پرتوان
اسباب‌بازی و مداد
مدادهای رنگین خوب
حاصل تحقیقات آنها
از حرف تا عمل
کتابهای ذی‌قیمت
تشویق بی‌شائبه
فرش دیوار تا دیوار
مابقی آنها رفتند
چمن‌زنهای تیز
نقشهٔ حملهٔ شبانه
پایین‌تر از میانه
غوطه‌خوردن در آب
حمل کتابهای درسی
کاملاً پاک شده
در پایینِ راه بزرو
چند روز بعد از آن
به کار بردن دنده
به دلایل عاطفی
آرام و مطمئن
آهسته و عمیق برانید
دوست من فلیکا
پرواز لک‌لک‌ها

پروانه‌های آبی رنگ
دیوانه‌های عاقل
عاقل‌های دیوانه
شغل قابل توجه
طاقت فوق توان
سزای گناهکاران
جنایات بیش از حد
در پشت صخره‌ها
پرواز زنبوران عسل
گلهای بهاری
با نیروی فراوان
چه کسی رای داد
روزهای گرم تابستان
یک شب آرام
آرامش قبل از توفان
غرّش شادی رعد
طولی نخواهد کشید که
خوشحالم که چنین کنم
نه در زندگی ما
عمرهای برباد رفته
جوانان پرتوان
جهادگران ایثارگر
فرزندان عدالت
کوچه‌های پرپیچ و خم
راههای پر درخت

۵۰ عبارت بعدی را می‌توانید خود انتخاب کرده و با استفاده از پشت همان کارتها تهیه کنید بد نیست عبارات کمی طولانی‌تر از این عبارات بوده و از کلمات کوتاه‌تر تشکیل شده باشند. مثلاً:

قابل توجه بسیاری از آنها

دوستان از ابتدای راه

پروانه‌های پر تلاش بهاری

دیداری از کوچه باغهای شمیران

راهی از اینجا تا ابدیت

او را ندید که از او بپرسد

...

...

این کارتها را به صورت دسته در فاصله‌ای که برای خواندن و دید چشم شما راحت باشد نگه‌دارید. چشمان خود را ببندید و کارت رویی را برداشته در زیر قرار دهید. بعد چشمان خود را باز کرده و فوراً ببندید و سعی کنید در همان یک لحظه عبارت نوشته شده روی کارت را بخوانید. اگر خیلی کند باشید، می‌توانید از فرصتهای یک ثانیه و دو ثانیه‌ای استفاده کنید تا به تدریج این مدت را کم کرده و به یک چشم برهم زدن برسانید[1]. تعویض محل کارتها را به همین ترتیب ادامه دهید. هربار با ۱۰ یا ۲۰ کارت تمرین کنید و قبل از آنکه خسته شوید تمرین را به وقت دیگری موکول نمایید. اگر به چشم خود فرصت بیشتری دهید. سعی کنید سر و نگاهتان ثابت باشد و برای خواندن

۱- آموزگاران محترم و اولیای اطفال می‌توانند این کارتها را تهیه کرده و شاگردان و فرزندان خود را ورزش داده و قدرت و سرعت دید آنها را تقویت نمایند. این تمرین برای داوطلبان شرکت در کنکور نیز بسیار سودمند بوده و وقت زیادی را برایشان تأمین خواهد کرد.

هر عبارت به وسط آن نگاه کنید.

از این کارتها برای رفع در ذهن‌خوانی نیز می‌توانید استفاده کنید. به این طریق که با تعویض کارتها و نگاه کردن به آنها در حالی که اعداد را شمارش می‌کنید یکی دو ثانیه به هر عبارت نگاه کرده و آن را جذب کنید بدون این که آن را در ذهن به صدای بلند خوانده باشید.

یادداشتهای شخصی:

فصل پنجم

سرعت در تند خوانی

- تمرین‌های تندخوانی با سرعت زیاد
- محاسبهٔ سرعت خواندن
- تمرین‌های تندخوانی با درک بالا
- مرور اجمالی و مرور موردی
- مرور اجمالی برای خواندن کتابهای درسی

۱ - تمرین‌های تندخوانی با سرعت زیاد

این تمرینات را به هنگامی شروع کنید که دو قسمت گذشته را کاملا انجام داده و تا حدی بر مشکلاتی که احتمالا در راه خواندن شما وجود داشته است، فایق آمده باشید. این قسمت تمرینات برای سرعت در خواندن و درک بالاتر طرح‌ریزی شده است. به دستورات هر قسمت توجه کرده و تمرینات را مطابق با آنچه خواسته شده است، انجام دهید.

وسایل لازم

یک دسته کاغذ، یکی دو مداد، یک ساعت با عقربهٔ ثانیه‌شمار و یا کرونومتردار (اگر در دسترس باشد). مکانی را که کمتر مزاحم شما بشوند و نور و هوای کافی وجود داشته باشد انتخاب کنید و در جایی راحت بنشینید.

آزمایش ۱

برای شما این امکان وجود دارد که ظرف کمتر از پنج دقیقه سرعت خواندن خود را تا حد زیادی بالا ببرید. این آزمایش علاوه بر مقایسهٔ سرعت خواندن شما با سرعت معمولی به شما کمک خواهد کرد تا ملاحظه کنید که تنها با «خواستن» و سعی در این که

سریعتر بخوانید، بدون هیچ گونه دستورات اضافی، واقعاً قادر به این کار می‌باشید.

در زیر قطعه‌ای در دو قسمت آمده است. قسمت اول را با سرعت معمولی خود بخوانید ولی در حین انجام این کار زمان را نیز محاسبه نمایید. دقیقاً تعداد دقیقه و ثانیه‌هایی را که صرف خواندن کامل قسمت اول خواهید کرد، محاسبه نمایید.

فراموش نکنید، این قسمت را با سرعت معمولی خواندن خود بخوانید. به محض آن که آماده شدید و وقت را مشخص کردید، شروع کنید:

آناتومی عطسه

از: مادلین وود

(۱)

روزی که دختر سیزده ساله‌ای در ویرجینیا شروع به عطسه کرد پدر و مادرش فکر کردند تنها یک سرماخوردگی ساده است. ولی به هنگامی که این عطسه‌ها ساعتها ادامه یافت، ناچار دکتر را خبر کردند. حدود دو ماه بعد هنوز دختر روزی چند هزار بار عطسه می‌کرد، اتفاقی که توجه دنیا را به خود جلب نمود.

پیشنهاد از همه جا می‌بارید، «سنجاق قفلی روی بینیش بگذارید» یا «او را به حال وارونه روی سرش نگهدارید». ولی هیچکدام فایده‌ای نداشت. بالاخره به بیمارستان جان هاپکینز انتقال یافت. در اینجا دکتر لئوکانر یکی از برجسته‌ترین متخصصین عطسهٔ جهان، با سرعتی معجزه‌آسا مسئله را حل کرد.

وی نه داروئی به کار برد و نه جراحی کرد، زیرا شاید تعجب کنید اگر بدانید نکتهٔ اصلی در مداوای این

رئاکسیون بدنی که عطسه نام دارد در یکی از خرافات باستانی نهفته بود. منشأ آن در فکر و مغز وی قرار داشت: نظریه‌ای که ارسطو آن را در بیش از ۳۰۰۰ سال قبل با کمال میل می‌پذیرفت.

دکتر کانر به سادگی برداشت روانکاوانهٔ مدونی را از این اعتقاد باستانی که عطسهٔ بیش از اندازه نمایانگر این است که روح در رنج می‌باشد، مطرح کرده و بر همین مبنی شروع به معالجهٔ دختر نمود.

تجویز وی عبارت بود از «دو روز بستری شدن در بیمارستان، برای استراحت و کسب تعادل روانی و زایل ساختن ترس بی‌اساس وی از بیماری سل که او را به حال عادی برگرداند».

عطسه همیشه منبعی برای ترس، نگرانی و تعجب بوده است. دکتر کانر هزاران عقاید خرافی راجع به آن را جمع‌آوری کرده که جهانی‌ترین آن طلب آمرزش و عافیت از خداوند به هنگام عطسه می‌باشد. عقیده‌ای که دکتر کانر آن را در باورهای باستانی ردیابی کرد این است که عطسه نشان ورود روح شیطان در کالبد عطسه‌کننده است. عجیب این که هنوز مردم دنیا با «عافیت باشد» و کلماتی نظیر آن این رسم را زنده نگه می‌دارند!

از نظر روانشناسان عطسه دارای مکانیسم جالبی

است که کاری را که باید انجام شود بدون کمک آگاهانه شخص به انجام می‌رساند. به هنگام نیاز عطسه انجام می‌گیرد و از این راه طبیعت به طور زیرکانه‌ای عاملی را که باعث تحریک بینی شده است دفع می‌کند. این عامل امکان دارد، ذرهٔ غبار، دانهٔ گرده یا جمع شدن میکروب باشد که طبیعت سعی در دور ساختن آن از غشاء بینی دارد.

مطالعهٔ فرآیند عطسه نشان می‌دهد که چنین تحریکی باعث یک سری عکس‌العملهایی می‌شود که با سرعتی باور نکردنی انجام می‌گردد. در لحظهٔ تحریک، زبان به طرف نرم کام چرخیده و راه خروج هوای فشرده‌ای را که ایجاد می‌شود از طریق دهان مسدود ساخته و آن را با فشار از بینی به بیرون می‌راند. لذا عطسه را می‌توان انفجار هوا به شمار آورد.

(حدود ۴۵۰ کلمه)

بلافاصله کل زمانی را که صرف خواندن قطعهٔ فوق کردید در زیر یادداشت نمایید:

مدت	ثانیه	دقیقه

حال این زمان را با زمانهایی که در جدول زیر داده شده است، مقایسه کنید. ابتدا زمانی را که برای خواندن قطعهٔ بالا صرف کردید در دو ستون سمت چپ جدول پیدا نمایید. بعد عدد مقابل آن را که در ستون سمت راست است، یادداشت کنید. این عدد

سرعت خواندن شما یعنی تعداد کلماتی را که در یک دقیقه می‌خوانید به دست می‌دهد.

جدول سرعت خواندن یا تعداد کلمه در دقیقه (تقریبی)

کلمه در دقیقه (سرعت)	ثانیه	دقیقه	کلمه در دقیقه	ثانیه	دقیقه
۴۵۰	۰	۱	۲۴۵	۵۰	۱
۴۱۵	۵	۱	۲۳۵	۵۵	۱
۳۸۵	۱۰	۱	۲۲۵	۰	۲
۳۶۰	۱۵	۱	۲۱۵	۵	۲
۳۳۵	۲۰	۱	۲۰۵	۱۰	۲
۳۱۵	۲۵	۱	۲۰۰	۱۵	۲
۳۰۰	۳۰	۱	۱۸۵	۲۵	۲
۲۸۵	۳۵	۱	۱۷۵	۳۵	۲
۲۷۰	۴۰	۱	۱۶۵	۴۵	۲
۲۵۵	۴۵	۱	۱۵۵	۵۵	۲

جدول شماره ۱

اگر قطعهٔ بالا را در کمتر از یک دقیقه تمام کرده باشید، جزو تندخوانهای خیلی سریع بوده و نباید نگرانی داشته باشید. ولی اگر در بیشتر از ۳ دقیقه آن را خوانده باشید بسیار کند می‌باشید (این سرعت کمتر از نصف سرعت متوسط است). و باید زیاد کار کرده و سرعت خواندن خود را افزایش دهید.

حال برای خواندن قسمت دوم مطلب لازم است که به دستورات زیر عمل نمایید:

تصمیم بگیرید که با حداکثر سرعت ممکن قطعهٔ زیر را بخوانید. حتی اگر گاه و بی‌گاه کلمه‌ای را جا بیاندازید مانعی ندارد.

سعی کنید که به تک‌تک کلمات نگاه نکنید بلکه چشم خود را در طول سطرها

لغزانده و به گروه کلمات توجه داشته باشید.

به خود فشار آورید، به خاطر داشته باشید که دارید با عقربهٔ ثانیه‌شمار ساعت خود مسابقه می‌دهید! البته با چنان سرعتی که به کلی هیچ چیز از مطلب را درک نکنید پیش نتازید. آنچه را که در فصلهای قبل یادگرفته‌اید در این جا به کار ببندید.

ساعت خود را آماده کنید! حاضر! شروع:

آناتومی عطسه

(۲)

کارشناسان عطسه کشف کرده‌اند که انفجار شدید یک عطسه می‌توانند تا ۴۶۰۰ ذره را با سرعتی حدود ۴۷ متر در ثانیه در هوا بپراکنند. بعضی ذرات با سرعتی بیشتر گاه تا دو برابر این مقدار به اطراف پراکنده می‌شوند. شدت آن اغلب کافی است که قطعات درشت‌تر را تا چهارمتری پرتاب نماید. رطوبت پوشش اطراف ذرات پراکنده شده، خشکیده و هسته‌ای کوچک را که در هوا شناور باقی خواهد ماند، تشکیل می‌دهد. پژوهشگران انگلیسی تا میزان ۴۰۰۰ از این قبیل ذرات را تا نیم ساعت پس از وقوع عطسه‌ای که آنها را پراکنده است در هوا مشاهده کرده‌اند.

این ذرات فقط قطره‌های بی‌آزار آب و مواد داخلی نیست. محققین دریافته‌اند که اگر در برابر شخص عطسه‌کننده بشقابی که سطح آن آلوده به مایع کشت میکرب باشد بطور عمودی نگه داریم

از هر ذره کلنی‌هایی شامل ۱۹۰۰۰ میکرب ایجاد می‌گردد. لذا هر عطسه می‌تواند تا میزان ۸۵۰۰۰۰۰ میکرب را منتشر سازد. تعجبی ندارد که علم طب پذیرفته است که عطسه نقش اصلی را در انتشار بیماریها بازی می‌کند.

در طول تاریخ به اثبات رسیده است که افزایش عطسه در اپیدمی انفلوانزای سال ۱۹۱۸ باعث گسترش این بیماری به حدی شد که مایهٔ ایجاد رعب و وحشت بی‌سابقه‌ای گردید. و طاعون بزرگ قرون وسطی که در بسیاری نقاط یکشبه کل جمعیت‌ها را به نابودی کشانید نیز از همین طریق سرایت کرد.

ککهای مبتلاکه به وسیلهٔ موشها حمل می‌شدند مردم را گزیده و مبتلا به نوعی از این امراض که شباهت به سینه پهلو داشت، می‌کردند و این مبتلایان به نوبهٔ خود از طریق عطسه مرض را با سرعت وحشتناکی پراکنده می‌ساختند.

اهل طب معتقدند که باید تغییری در نحوه‌ای که ما عطسه را می‌پوشانیم داده شود. با گذاشتن دست روی بینی چه اتفاق می‌افتد؟ بطوری که عکاسی با سرعت بالا نشان داده است مقداری از ذرات از کناره‌های دست به اطراف پراکنده شده و قسمتی از آن به طرف بالا رفته و در هوا منتشر می‌شوند. دستمال یا پارچه‌ای نظیر آن اثرات به مراتب بهتری دارد به شرط اینکه موفق شویم به موقع آن را

برداشته و قبل از عطسه جلو بینی بگیریم.

ولی دستورالعمل یکی از نشریات پزشکی معتبر این است که چه با دستمال و چه بی‌دستمال بهتر است به هنگام احساس عطسه سر خود را چرخانده و به طرف پایین عطسه کنیم. بعضی از صاحب‌نظران معتقدند که اگر نه تنها سر بلکه همهٔ بدن را تا حد زیادی خم کنیم از قسمت عمدهٔ زیانهای عطسه جلوگیری کرده‌ایم.

تصاویر دوربینهای «خبرکش» (که با سرعتهای فوق‌العاده زیاد عکس می‌گیرند) واقعیت امر را روشن ساخته است. ذراتی که با عطسه منتشر می‌گردد متوجه زمین شده و به آن می‌چسبد و هرگز فرصت نمی‌یابد در هوا معلق زده و دیگران را آلوده سازد.

اگرچه عطسه به این طریق عملی چارهٔ کامل پیشگیری نیست ولی می‌تواند سلاح موثری برای کمک به نبرد دارو با سرماخوردگی باشد.

(حدود ۴۷۰ کلمه)

حال فوراً مدتی را که صرف خواندن این قطعه کردید در زیر یادداشت نمایید.

مدت

ثانیه	دقیقه

قبل از اینکه جلوتر برویم بیایید مطمئن بشویم علیرغم آنکه سعی کردید با سرعتی بیشتر از حد معمول خود بخوانید آنچه را که خوانده‌اید درک نموده‌اید یا نه. در هر پرسش زیر یکی از ۳ پاسخ را که صحیح‌تر می‌دانید انتخاب نموده و روی حرف کنار آن علامت بزنید: (به متن مراجعه کنید)

۱ - الف - عطسه باعث سرایت بیماری نمی‌شود.
ب - عطسه می‌تواند به سرعت بیماری را منتشر کند.
پ - دلیلی بر سرایت یا عدم سرایت بیماری توسط عطسه وجود ندارد.

۲ - الف - ذرات پراکنده ظرف یک دقیقه اثر خود را از دست می‌دهند.
ب - ذرات تا نیم ساعت پس از پراکندگی در هوا باقی می‌مانند.
پ - ذرات به سرعت به طرف بالا رفته و از دسترس اطرافیان شخص عطسه‌کننده دور می‌شوند.

۳ - یک عطسه می‌تواند به تنهایی تا:
الف - ۸،۵۰۰ ب: ۸۵،۰۰۰ پ: ۸،۵۰۰،۰۰۰
میکروب را پراکنده سازد.

۴ - الف - هر طوری که عطسه کنید نتیجه یکی است.
ب - بهترین روش عطسه این است که دست خود را روی بینی‌تان قرار دهید.
پ - اگر کاملاً خم شده و به طرف زمین عطسه کنیم خطر آن از همه کمتر است.

پاسخ‌ها: ۱ = ب ، ۲ = ب ، ۳ = پ و ۴ = پ.

اکنون زمان به دست آمده را با جدول زیر مقایسه و سرعت خواندن خود را پیدا کنید:

جدول سرعت خواندن یا تعداد کلمه در دقیقه (تقریبی)

کلمه در دقیقه (سرعت)	ثانیه	دقیقه	کلمه در دقیقه	ثانیه	دقیقه
۴۷۰	۰	۱	۲۵۵	۵۰	۱
۴۳۵	۵	۱	۲۴۵	۵۵	۱
۴۰۰	۱۰	۱	۲۳۵	۰	۲
۳۷۵	۱۵	۱	۲۲۵	۵	۲
۳۵۰	۲۰	۱	۲۱۵	۱۰	۲
۳۳۰	۲۵	۱	۲۱۰	۱۵	۲
۳۱۵	۳۰	۱	۱۹۵	۲۵	۲
۳۰۰	۳۵	۱	۱۸۰	۳۵	۲
۲۸۵	۴۰	۱	۱۶۵	۵۰	۲
۲۷۰	۴۵	۱	۱۵۵	۰	۳

جدول شماره ۲

حال حساب کنیم. قطعهٔ دوم حدود ۲۰ کلمه بیشتر از قطعهٔ اول است ولی شما به خاطر تصمیمی که گرفتید آن را ۲۵ درصد سریع‌تر خواندید و اگر پاسخ‌ها را نیز درست انتخاب کرده باشید، ثابت کرده‌اید که درک شما از خواندن این قطعه نیز بالا بوده است. باید اذعان کرد که سؤالات خیلی آسان نبودند ولی همهٔ دستورات و تمرینات این کتاب برای این بوده است که شما را در خواندن به سرعت مطلوب و درک بالایی از این قبیل برساند که برای شرکت در امتحانات و کنکور و مطالعات روزمره به شما کمک مؤثری خواهد کرد.

اگر نتوانسته باشید قطعهٔ دوم را سریع‌تر از قطعهٔ اول بخوانید[1]، ناامید نشوید. به فصلهای قبلی این کتاب مراجعه کرده و پس از تمرین مجدداً به این قسمت بازگردید،

۱- فراموش نکنید که اگر هر دو قطعه را در زمانی برابر خوانده باشید قطعه دوم را که حدود بیست کلمه بیشتر است با سرعت بیشتری خوانده‌اید.

مسلماً سرعت بیشتری را مشاهده خواهید کرد.

فراموش نکنید که زندگی سرتاسر شکستن رکورد است. به خاطر آورید به هنگامی که کودکی بیش نبودید. پریدن از یک جوی ۶۰ سانتیمتری کنار خیابان برای شما شاهکاری به حساب می‌آمد و جزو آرزوهای شما بود. ولی وقتی که بزرگتر شدید بارها برای عبور از وسط خیابان از روی جویهای بزرگتر نیز پریده‌اید بدون اینکه متوجه شوید که هر بار با سهولت بیشتری این کار را انجام داده و رکورد قبلی خود را شکسته‌اید.

روزهایی را که در کلاس‌های اول و دوم ابتدایی بودید به خاطر آورید، خواندن یک کلمه برای شما مدتی وقت می‌گرفت و با زحمت زیاد انجام می‌شد، در کلاسهای بالاتر دبستان سرعت خوبی به دست آورده بودید ولی اگر احیاناً در سالهای آخر دبیرستان و یا در حال حاضر کودکی را که در کلاسهای چهارم و پنجم دبستان درس می‌خواند دیده باشید که زبان مادری را با سکته و کندی (مانند آن زمان خودتان) می‌خواند امکان دارد به او ایراد بگیرید.

به هر صورت «کار نیکو کردن از پر کردن است».

سرعت در خواندن نیز بستگی به احتیاج به این کار و تمرین بیشتر دارد. سرعت ۳۰۰ الی ۳۵۰کلمه در دقیقه سرعت متوسط سطح بالایی را تشکیل می‌دهد. بالای ۵۰۰کلمه در دقیقه نیز امکان پذیر هست. یک روز اتومبیل‌های ساخت بشر ۴۰کیلومتر در ساعت سرعت داشت و همه را به تعجب واداشته بود. در آن روزگار کسی فکر نمی‌کرد که ممکن است وسیله‌ای ساخت که با سرعت ۲۰۰ و ۳۰۰کیلومتر در ساعت حرکت کند. داستان دور دنیا در ۸۰ روز افسانه‌ای تخیلی بود که آرزوی بشر را می‌رساند که یک روزی بتواند دور دنیا را در ۸۰ روز طی کند.

ولی امروزه ده‌ها هواپیمای شرکتهای هواپیمایی مرتب در ۲۴ ساعت مشغول دور زدن به دور دنیا هستند. هواپیماهای سوپرسونیک (مافوق صوت) جنگی خیلی سریع‌تر

از آنها حرکت می‌کنند.

در آن روزها اگر به‌کسی می‌گفتیم که یک روزی می‌شود که هواپیماهای جت در کمتر از ۲۴ ساعت به دور دنیا بچرخند، به ما می‌خندیدند ولی هم اکنون ده‌ها ماهوارهٔ مخابراتی و جاسوسی مشغول دور زدن به دور کرهٔ زمین در کمتر از ۲ ساعت می‌باشند آن هم با فاصله‌ای زیاد و در پیرامون دایره‌هایی ده‌ها برابر بزرگتر از دایرهٔ استوا در روی زمین!

رکورد بازیهای المپیک سالهای اخیر را با سالهای خیلی قبل مقایسه کنید. فراموش نکنید که شما با مغزی که دارید قادر به انجام هر کاری و شکستن هر رکوردی هستید. تمرین کنید و نتیجه را مشاهده کنید[۱]

از آنجا که هدف نویسنده در این کتاب پر کردن صفحات و قطور کردن کتاب و در نتیجه بالابردن قیمت آن نبوده است، تا عدهٔ بیشتری بتوانند آن را تهیه کرده و استفاده کنند، لذا در همهٔ موارد سعی شده است نمونه‌هایی از آزمایشات مورد لزوم و طرز استفادهٔ از آن ارایه شود تا خوانندگان خود بر آن قیاس مطالب بیشتری را از کتابها، مجلات، روزنامه‌ها و نظیر آن تهیه کنند و به تمرین‌هایشان تا حد پیشرفت کامل ادامه دهند.

در اینجا نیز می‌توانید آزمایشات بالا را با انواع مقاله‌ها، تستهای کنکور و نظیر آن ادامه دهید.

۱- قدرت مغز انسان در فصل اول کتاب مهارتهای مطالعه اثر همین نویسنده نمایش داده شده است.

محاسبهٔ سرعت خواندن

برای خواندن مطالب بیشتر، احتیاج به محاسبهٔ سرعت خواندن خود خواهید داشت. پیداکردن قطعاتی که دقیقاً ۴۵۰ یا ۴۷۰ کلمه باشد کار آسانی نخواهد بود. لذا پیشنهاد می‌شود که به طریق زیر عمل نمایید:

۱ - قطعه‌ای راکه برای خواندن خود انتخاب می‌کنید نباید بسیار طولانی باشد.

۲ - مطلب موردنظر را (با توجه به تعداد صفحات، یا ستونهای مطلب اگر در روزنامه و مجله باشد) به دو قسمت تقریباً مساوی تقسیم کنید.

۳ - وقت را معلوم کرده و قسمت اول را با سرعت معمولی خود بخوانید.

۴ - وقت را یادداشت نمایید.

۵ - مجدداً با تعیین وقت قسمت دوم را با حداکثر سرعت خوانده و بلافاصله پس از پایان آن مدت را یادداشت نمایید.

سرعت خواندن خود را به طریق زیر محاسبه نمایید.

۱ - به اول مقاله مراجعه کرده و مجموع کلمات ۵ سطر اول را بشمارید (و، را و نظیرآن نیز هر کدام یک کلمه حساب می‌شوند) فرض کنیم ۵۲ کلمه شد.

۲ - آن را به ۵ (تعداد سطرها) تقسیم کنید. تقریباً ۱۰ را به دست خواهید آورد که عبارتست از تعداد متوسط کلمه در هر سطر.

۳ - تعداد سطرهای مقاله را بشمارید. فرض کنیم ۳۷ سطر باشد.

۴ - ۳۷ (تعداد سطرها) را در ۱۰ (تعداد متوسط کلمه در سطر) ضرب می‌کنیم. می‌شود ۳۷۰ که عبارتست از تعداد کل کلمه در آن قسمت از مقاله.

۵ - فرض کنیم این قسمت را در ۷۰ ثانیه خوانده باشید. ۳۷۰ را تقسیم بر ۷۰ نمایید معدل ۳ / ۵ کلمه در ثانیه را به دست خواهید آورد.

۶ - ۳ / ۵ را در ۶۰ (تعداد ثانیه در هر دقیقه) ضرب می‌کنیم حاصل ۳۱۸ کلمه در

دقیقه می‌شود.

فرمول محاسبهٔ سرعت:

برای محاسبهٔ سرعت خواندن خود تعداد کلمات مقاله خوانده شده را بر تعداد ثانیه‌هایی که مقاله را خوانده‌اید تقسیم کرده حاصل را در ۶۰ ضرب می‌کنیم:

$$\text{تعداد کلمه در دقیقه} = ۶۰ \times \frac{\text{تعداد کلمات خوانده شده}}{\text{تعداد ثانیه‌ها(مدت به ثانیه)}}$$

تمرین‌های تندخوانی با درک بالا

در این قسمت چند آزمایش برای توانایی شما در تشخیص جمله‌های اساسی از جزییات و مطالب فرعی آورده‌ایم[1]. این مطالب در سطح دیپلم دبیرستان طرح‌ریزی شده است. بعد از هر بند (پاراگراف) چند سئوال آمده که دستهٔ اول سئوالات در هر قسمت متکی بر جملات اساسی و دستهٔ دوم مربوط به جزییات مطلب است.

هر بند را با دقت و سرعت خوانده و بعد بهترین پاسخ را از میان پنج انتخاب داده شده علامت بزنید. قسمت اول سئوالات ۲ نمره و قسمت دوم ۱ نمره دارد: (پاسخ صحیح سئوالات در آخر این قسمت آمده است ولی بهتر است تا پایان شش قسمت به آن مراجعه نکنید):

۱- برای اطلاع از این مباحث که اصول یادگیری و نویسندگی بر مبنای آن واقع است به کتاب مهارتهای مطالعه از همین نویسنده مراجعه کنید. لازم به یادآوری است که اکثر سؤالات امتحانی که خوب طرح شده باشد متکی بر جملات اساسی (یا موضوعی) و عبارات اصلی می‌باشد.

الف - دروازه‌بان در فوتبال جدید می‌بایستی نسبتاً بلندقد باشد تا بتواند شوت‌های جلو را بگیرد. وی باید زیرک و زرنگ باشد تا به سرعت خود را در محلی قرار دهد که بتواند شوتها را به موقع مهار کند. او همچنین باید سریع و زیرک باشد تا بتواند از عهدهٔ شوتهای مستقیم برآید. همچنین باید دارای قدرت و خشونت کافی باشد که وی را قادر سازد تا نقش تهاجمی دایمی خود را برای حفظ موقعیت دفاعی خود به خوبی به انجام رساند. دروازه‌بانی که خیلی کوتاه قد باشد قادر به گرفتن شوت‌های جلو نخواهد بود.

- بهترین عنوان برای مطلب بالا عبارتست از:

۱ - طرز گرفتن شوت‌های جلو.

۲ - فوتبالیست زیرک.

۳ - تاکتیک‌های تهاجمی و دفاعی در فوتبال.

۴ - کمبودهای فوتبالیست کوتاه قد.

۵ - مشخصات دروازه‌بان. ( )

- دروازه‌بان باید خشن باشد برای:

۱ - گرفتن شوتهای مستقیم.

۲ - دریافت شوتهای جلو.

۳ - انجام نقش تهاجمی و دفاعی.

۴ - بریدن شوتها.

۵ - پرتاب توپ. ( )

ب - ابریشم مصنوعی چیزی جز رشته‌هایی که به صورت تکه‌های کوتاه بریده شده و به تارهای پنبه شباهت دارد، نبوده و مانند پشم و پنبه به صورت نخ تابیده می‌شود. این محصول شباهت زیادی به پشم دارد. منسوجاتی که تمام یا قسمتی از این محصول درست شده باشد مانند پشم خالص بوده و تشخیص آن جز به وسیلهٔ متخصصین مقدور نیست - آن هم نه همیشه. این محصول بسیار نو و جالب است و نظر به این‌که مخارج تولید آن بسیار کمتر از پشم خوب می‌باشد به نظر می‌رسد که جای خوبی در میان مصرف‌کنندگان بازنماید. ولی در همه جا مصرف‌کننده می‌پرسد که: آیا این محصول به خوبی پشم هست؟ و آیا مشخصات پشم را دارا است؟ یا نه.

- بهترین عنوان برای بند بالا عبارتست از:

۱ - چگونه ابریشم مصنوعی تولید می‌شود.

۲ - چگونه می‌توان ابریشم مصنوعی را از پشم تمیز داد.

۳ - کارخانجات تولید ابریشم مصنوعی.

۴ - اثرات محصول جدید.

۵ - ابریشم مصنوعی به جای پشم. (   )

- تفاوت ابریشم مصنوعی با پشم در این است که:

۱ - ظاهر جالب‌تری دارد.

۲ - تبدیل به نخ می‌شود.

۳ – تولید آن ارزانتر است.

۴ – نرم‌تر است.

۵ – زبرتر است. ( )

پ – «پروپاگاند» یا تبلیغات خطرناکترین سلاحی است که تاکنون اختراع شده و از گاز سمی نیز بدتر است. اگر باد در جهت مساعدی باشد امکان دارد گاز چند نفری راکشته و بقیه را زخمی سازد ولی امکانات انحراف افکار عمومی و پنهان ساختن و یا تغییر دادن حقایق وحشتناک بوده و انسان در برابر آن کاملا بی‌دفاع است. هیچکس نمی‌تواند بدون دانستن حقایق به درستی فکر کند و اگر حقایق توسط افراد ذی‌نفع کنترل شود، نفس عقیدهٔ دمکراسی نابود شده و تبدیل به امری بیهوده خواهد شد.

بهترین عنوان که بیان کنندهٔ مطالب فوق می‌باشد، عبارتست از:

۱ – تبلیغات یا گاز سمی.

۲ – خطر تبلیغات.

۳ – کنترل حقایق.

۴ – چگونه می‌توان تبلیغات را ردیابی کرد.

۵ – تبلیغات در دمکراسی ( )

– منحرف ساختن افکار عمومی از طریق کنترل حقایق یعنی نفی عملی:

۱ – منافع افراد.

۲ – دفاع از خرد.

۳ - دمکراسی.

۴ - مقررات.

۵ - یاری و یاوری. ( )

ت - اگر چه درد حاصله از نیش عقرب شدید بوده و امکان دارد ساعتها دوام یابد، ادامهٔ جراحت و خطر جدی کمتر وجود دارد. عقرب موجود بد قیافه‌ای است با بدنی مسلح و بندبند که با هشت پا حفاظت می‌شود. عقرب دارای چشمان بی‌شماریست که همیشه به کار وی نیامده و در بعضی موارد عملا از دید کافی محروم است و راهنمای او همان چنگالهای مهیب انگشت مانندش می‌باشد. این چنگالها سلاح‌هایی نیرومند است که با آن طعمهٔ خود را گرفته و خرد می‌کند. اگر چنگالها موثر واقع نشود دم بندبند وی با نوک سوزنی زهرآگینش حربه‌ای است که می‌تواند با دقت کشنده‌ای به کار گرفته شود. اگرچه عقرب در دنیای حشرات موجودی منحوس به شمار می‌آید ولی دلیلی برای ترس از وی وجود ندارد. دشمنان او حشراتی هستند که مزارع و غلات را نابود می‌سازند و عقرب با کشتن این آفات در واقع به انسان خدمت می‌نماید.

- بهترین عنوان برای قطعهٔ فوق عبارتست از:

۱ - چگونه عقرب می‌جنگد.

۲ - دشمنان عقرب.

۳ - موجود منحوس.

۴ - نیش عقرب.

۵ - چرا انسان از عقرب می‌هراسد. ( )

- مهمترین خطر عقرب برای دشمنانش در .... قرار دارد:

۱ - دامنهٔ بینایی وی.

۲ - سرعت تحمل وی.

۳ - بدن مسلح وی.

۴ - دم نوک تیزش.

۵ - چنگالهایش. ( )

ث: آیا بارش برف در این قسمت از کشور بیشتر از حد معمول درگذشته است. یا کمتر؟ پاسخ این پرسش مشکل است. فقط در سالهای اخیر بوده که توجه کافی به برف شده. به خصوص از بُعد ورزشی آن، که باعث گزارش مرتب از عمق برف گردیده است. در بیشتر گزارشهای هواشناسی برف و باران را زیر عنوان بی‌مسمّای «نزولات» قرار می‌دهند. ما می‌دانیم که به خاطر بالا رفتن میزان حرارت در نیم قرن اخیر و نظیر آن، نوع نزولات در سالهای اخیر در این قسمت از دنیا به طرف باران متمایل شده است. اینکه آیا این تمایل در زمستان آینده و زمستانهای بعد از آن ادامه خواهد یافت یا نه معلوم نیست. فرآیندی که منجر به نزول برف می‌شود چیزی است که انسان به هیچ عنوان نمی‌تواند آن را کنترل کند و هنوز اطلاع کافی برای پیش‌بینی آن نیز ندارد.

– عنوان مناسب برای مطلب فوق عبارتست از:

۱ – مروری بر هواشناسی.

۲ – عمومیت یافتن ورزشهای زمستانی.

۳ – برف و بازیهای زمستانی.

۴ – پیش‌بینی هوا.

۵ – آنچه که گزارشات هواشناسی نشان می‌دهد. ( )

– ما نمی‌دانیم که بعد از این برفی بیشتر از گذشته خواهد بارید یا نه؟ زیرا:

۱ – قبلا میزان بارش برف و باران به طور مجزا گزارش نمی‌شد.

۲ –گزارشات هواشناسی دقیق نیست.

۳ – هوای زمستانها گرمتر می‌شود.

۴ – نمی‌توانیم هوا را پیش‌بینی کنیم.

۵ – ورزشهای زمستانی به نسبت جدید است. ( )

– اتفاقی که در نیم قرن اخیر افتاده عبارتست از:

۱ – افزایش میزان بارش برف.

۲ – علاقهٔ بیشتر به ورزشهای زمستانی.

۳ – افزایش میزان نزولات.

۴ – برف کمتر و باران بیشتر.

۵ – تمایل به زمستانهای سردتر. ( )

ج – طبق گزارشات تازهٔ علم شیمی مهندسی و صنعتی، از بین رفتن بخارات معطر قهوه به تنهایی آسیبی به طعم آن نمی‌زند. اکسیژن مهمترین عامل کهنگی آن است. آزمایش‌ها نشان داده که قهوهٔ تفت داده

در قوطی‌های دربسته بدون هوا بهتر می‌ماند. ولی اگر اکسیژن در داخل قوطی موجود باشد هر چند در آن محکم بسته شده باشد باز قهوه فاسد خواهد شد. این آزمایش‌ها با حضور طعم‌شناسان حرفه‌ای قهوه انجام شده و نشان داده که قهوه در جعبه‌های دربسته بدون هوا در طول مدت آزمایش که ۴۸ روز بوده است تازه باقی مانده و قهوه‌ای که ظرف مدت ۵۵ روز به تدریج کهنه می‌شود با کمک نیتروژن خشک نسبتاً تازه مانده و معلوم شد که تصاعد گازهای معطر چندان تأثیر قابل توجهی در طعم قهوه نداشته است.

– بهترین عنوان معرف این قطعه عبارتست از:

۱ – روشهای نگهداری قهوه.

۲ – شیمی قهوه.

۳ – طرز فاسد شدن قهوه.

۴ – تحقیقات روی قهوه.

۵ – آزمایش برای تازه نگهداشتن قهوه. ( )

– طعم قهوه بهتر باقی می‌ماند اگر:

۱ – اکسیژن حذف شود.

۲ – در جعبه‌های دربسته نگهداری شود.

۳ – در خلاء به مدت ۴۸ روز نگهداری شود.

۴ – گازهای معطر آن حفظ شود.

۵ – تفت داده شود.

– در یک آزمایش خاص تازگی قهوه با کمک .... حفظ شد:

۱ – اکسیژن.

۲ – نیتروژن.

۳ – گازهای معطر.

۴ – ظروف دربسته.

۵ – آزمایش مداوم. (   )

پاسخ‌ها: (به خاطر داشته باشید ۲ نمره برای عنوان‌ها یا عبارات اساسی (اولین پرسش) و یک نمره برای پاسخ به هر یک از قسمتهای بعدی) (ذکر جزئیات):(جمع ۲۰ نمره)

الف: ۵ و ۳، ب: ۵ و ۳، پ: ۲ و ۳ ت: ۳ و ۵، ث: ۱ و ۱ و ۴، ج: ۵ و ۱ و ۲.

جدول درک مطلب	
نمره	طبقه‌بندی
۵ تا ۱۰	غیر قابل قبول
۱۱ تا ۱۳	مرز
۱۴ و ۱۵	متوسط
۱۶ و ۱۷	خوب
۱۸ تا ۲۰	عالی

این نمره‌ها نشان می‌دهد که به هنگام خواندن توجه شما به متن تا چه حدّ است.

لزومی ندارد یادآوری کنیم که هدف از خواندن درک مطالب نوشته شده بوده و سریع خواندن به تنهایی بدون درک مطلب کاری عبث و بیهوده می‌باشد.

مرور اجمالی و مرور موردی:

نحوهٔ خواندن مطالب معمولاً بستگی به هدف و منظور خواننده دارد. بستگی دارد که بخواهیم چه نوع اطلاعاتی و برای چه مقصودی از متن کسب کنیم.

مرور موردی:

وقتی که به دنبال شماره‌ای در دفتر تلفن می‌گردیم، لزومی ندارد که تمام دفترچهٔ تلفن را از ابتدا تا انتها مطالعه کرده و آگهی‌هایش را نیز بخوانیم تا به شمارهٔ مورد نیاز برسیم. همچنین برای پیدا کردن نام خود در اسامی منتشر شده در روزنامه، نمرهٔ امتحانی خود در لیست نمره‌ها، یافتن تاریخ معینی در متن، وزن اتمی کبالت، علامت اختصاری شیمیایی مس، پیدا کردن معنی لغتی خاص در کتاب لغت و نظیر آن. در چنین موارد فقط کافی است که با سرعت از روی سایر اطلاعات داده شده در آن متن یا آن منبع رد شده و «مورد» خاص موردنظر را پیدا کنیم. در اینجا احتمالاً اخذ سایر اطلاعات داده شده لزومی ندارد. این نوع مطالعه و کسب اطلاع را «مرورموردی» می‌نامیم.

تمرین ۱: شمارهٔ تلفن دو نفر از آشنایان یا منسوبین خود را در دفترچهٔ تلفن پیدا کنید.

تمرین ۲ : معنی لغات زیر را در کتاب لغت پیدا کرده و در برابر هر یک بنویسید:

آخال

مستنیر

آرش

تمرین ۳: پاسخ این دو پرسش را ظرف ۱۵ ثانیه در بند زیر پیدا کرده در برابر آن

بنویسید:

پرسش ۱ - در چه سالی دولئون در سواحل شنی فلوریدا پیاده شد؟

پرسش ۲ - چگونه دولئون مرد؟

کمتر از پانزده سال پس از کشف دنیای جدید توسط کریستف کلمب، فرماندهان نیروی دریایی اسپانیا سواحل امریکای شمالی و جنوبی را کشف کردند. خوان پونس دولئون فرماندهٔ اسپانیائی بود که سرزمینی را که امروز به نام ایالات متحده موسوم است، مشاهده کرد. وی در مارس ۱۵۱۳ قدم به سواحل شنی مکانی گذاشت که آن را فلوریدا نامید. وی این نام را از عید ایستر اسپانیولی گرفته بود. بنا به روایت افسانه‌ها وی در جستجوی چشمهٔ آب حیات یا «چشمهٔ جوانی» بود ولی آنچه را که به دست آورد پایان حیاتش به دست بومیانی بود که در برابر تلاشهای استعمارگرانه‌ای که وی برای بردگی آنان به عمل می‌آورد مبارزه می‌کردند.

تمرین ۴ - به طریق تمرین قبلی پاسخ سؤالات زیر را (ده ثانیه برای هر کدام) پیدا کرده و در مقابل آن بنویسید:

پرسش ۱ - عمیق‌ترین نقاط اقیانوس آرام چند میل است؟

پرسش ۲ - دو نقطهٔ شرقی و غربی از عرض اقیانوس را که نویسنده نام برده است، بنویسید.

پرسش ۳ - در چه سالی ماژلان اقیانوس آرام را نام‌گذاری کرد؟

پرسش ۴ - وسعت اقیانوس آرام بیشتر است یا وسعت مجموع قاره‌های جهان؟

اقیانوس آرام از نظر وسعت اندکی بزرگتر از دو برابر اقیانوس اطلس است. این اندازه بیشتر از وسعت مجموع قاره‌های جهان می‌باشد. عرض این اقیانوس بین فیلیپین و پاناما بیش از ۱۰۰۰۰ میل بوده و عمق آن در بعضی نقاط به بیش از ۶ میل می‌رسد.

فردریک ماژلان پرتغالی، که فرماندهٔ اولین گروه کاشفین دور دنیا بود، این اقیانوس را به این نام موسوم کرد. وی به هنگامی که در سال ۱۵۱۹ برای اولین بار چشمش به این اقیانوس افتاد آن را «آرام» نامید زیرا در مقایسه با اقیانوس طوفانی و پرتلاطم اطلس که تازه از آن عبور کرده بود بسیار آرام و صاف به نظر می‌رسید.

مرور اجمالی:

قبل از خواندن و حتی پیش از مطالعهٔ کامل هر متنی که مورد نظر است قبل از خرید یا انتخاب کتاب، جزوه، فصلی از کتاب، مقاله و نظیر آن معمولا با صرف مدتی بسیار کوتاه سعی می‌شود از سر و ته موضوع سر دربیاوریم، و اطلاع کلی و «اجمالی» از محتوای آن به دست آوریم.

مرور اجمالی به این طریق است که با سرعت و باجهش روی جملات اساسی و کلمات و عبارات کلیدی به طور اجمالی و مختصر متوجه شویم که مطلب مورد مطالعه در چه زمینه‌ای است و به طور خلاصه منظور نویسنده از طرح آن مطلب چه بوده است؟ فایدهٔ این کار در این است که وقتی قبل از مطالعه توجیه شده باشیم درک مطلب برایمان خیلی آسان‌تر خواهد بود و این خود کمک به تندتر خواندن ما نیز خواهد کرد.

از طرف دیگر بسیاری از مقالات اخبار، داستانها و مطالب مجلات و روزنامه‌ها در

حد و در سطحی هستند که با همین مرور اجمالی و نگاهی به ابتدا، میان و انتهای آنها «لُب» مطالب دستگیرمان شده و نیازی به صرف وقت بیشتری بر روی آن قسمت نداشته و خواهیم توانست از وقت مطالعهٔ خود استفادهٔ بیشتری کرده و مطالب متنوع‌تر، بیشتر و احیاناً مفیدتری را بخوانیم. و در موقع خرید کتاب از اتلاف پول خود جلوگیری کرده و کتابی را نمی‌خریم که در موقع مطالعهٔ آن متوجه شویم محتوایش مورد علاقهٔ ما نبوده است. و یا در موقع انتخاب فصلی از کتاب، جزوه و یا مقاله‌ای با یک نظر سریع و اجمالی سعی می‌کنیم، ببینیم که آیا مطالب نو و دلچسب و تازه‌ای دارد و آیا برای منظور ما مفید می‌باشد یا نه.

برای این منظور جزئیات مطالب را ندیده گرفته و به جملات اساسی و اصلی (که معمولا در ابتدای هر بند قرار دارد و ندرتاً در آخر آن) توجه می‌کنیم. توجه به تاریخ چاپ، فهرست مندرجات، دیباچه، پیشگفتار، مقدمه، خلاصه و نتیجه‌های آخر فصول، ضمایم، نقشه‌ها، جدولها و شکلها و احیاناً کتابنامه‌ها برای آشنایی با کتاب بسیار سودمند خواهد بود.

مرور اجمالی برای خواندن کتاب‌های درسی:

کتب درسی اغلب مورد کم لطفی فراوان محصلین و دانشجویان واقع می‌گردند. کتاب‌های درسی را که تهیه کردند به کناری می‌گذارند و یا حداکثر لطفی که به بعضی از آنها می‌کنند نگاهی به پشت جلد و احیاناً عکسهایشان می‌اندازند و در گوشه‌ای می‌گذارند تا معلم یا استاد قسمتی از آن را که درس داد، سرفرصت (و اکثراً در آخرین فرصت) آن قسمت را می‌خوانند و اگر قسمتی از آن به عللی تدریس نشود، کم اتفاق می‌افتد که محصل یا دانشجویی نظری به آن بیاندازد و آن را بخواند و فراگیرد. قوانین مطالعهٔ کتب درسی درکتاب مهارتهای مطالعه بیان شده است و در اینجا به آنچه مربوط

به مهارتهای خواندن (کسب اطلاع هرچه بیشتر در مدتی کمتر) می‌باشد، اشاره خواهد رفت.

یکی از اساسی‌ترین شرایط تندخوانی علاقه و میل به خواندن و حرص به کسب اطلاع از خبرها و تازه‌ها است. وقتی که کتابی به دست شما می‌افتد، می‌باید با مرور اجمالی از کُنه مطالب آن سر دربیاورید. کتاب را زیر و رو کنید و با استفاده از تکنیک‌های مرور اجمالی خود را برای هدف موردنظر و خواندن به نحو مطالعهٔ کتاب درسی آماده سازید. در اینجا اگر توجه به تکنیک و مهارتهای خواندن است نگاه دقیق براساس مهارتهای مطالعه و جذب و اخذ اطلاعات کلی در مورد آن مجموعه ضروری به نظر می‌رسد که شامل حقایق، فرمولها، تاریخها، علت و معلولها، نقطه‌نظرات، عقاید، تجربیات و نتایج آن - کل مجموعهٔ اطلاعاتی که در کتاب‌های درسهای گوناگون ارایه شده است، خواهد بود. اگرچه موضوع درسهای مختلف تفاوت بسیار دارد ولی روی هم رفته نحوهٔ ارایهٔ آن اگر کتاب درسی درست تنظیم شده باشد، یکی است. نظر به اهمیتی که این موضوع (خواندن) برای محصل و دانشجو دارد، بسیار مهم خواهد بود که از قبل نگاهی کلی (مروری اجمالی) به محتویات کتابهای درسی بیاندازد (لازم است والدین در ابتدای سال کودکان دبستانی و راهنمایی خود را با این مرور اجمالی آشنا ساخته و به طور خلاصه آنان را متوجه سازند که هر کتابی چه می‌خواهد بگوید؟ و چگونه می‌توانند بهترین استفاده را از متن آن بکنند. (محصلین دبیرستان‌ها و دانشجویان باید خود به این کار اقدام کنند). آشنایی با فصلهای کتاب و مواردی که به ترتیب خواهد آمد این حسن را دارد که محصل و دانشجو در موقع مطالعهٔ هر فصل و قسمت از کتاب توجه بیشتری به قسمتهایی خواهد کرد که برای درک قسمتهای بعدی مهم خواهد بود و چه بسا که اجزایی از قسمتهای بعدی را نیز از قبل متوجه شده و یاد خواهد گرفت.

اهمیت مرور کتابهای درسی در این است که این کتابها برای مدتی نسبتاً طولانی

همدم محصل و دانشجو بوده و می‌بایستی مانند یک دوست قبلا با خصوصیات آنها آشنا شویم. لذا به محض گرفتن کتاب در اولین فرصت باید به همهٔ قسمتهای آن نظری انداخته و ملاحظه کنیم که چه چیزهایی در بردارد و چگونه تنظیم شده است.

به خصوص به قسمتهای زیرین باید توجه کرد:

صفحهٔ عنوان - تعجب‌آور خواهد بود اگر بدانید چه تعداد بسیار زیادی از محصلین و دانشجویان عنوان کتاب درسی سال قبل یا نام مولف آن را نمی‌دانند. امکان دارد در نظر اول مهم به نظر نرسد ولی نظر به اینکه محصل باید به کتاب خود اعتماد کند تا مطلبش را خوب فراگیرد، ارزش آن را دارد که نام مولف یا نویسنده و اینکه چه کسی است، اهل کجاست و معلوماتش تا چه حد است، بدانیم. این ضروری خواهد بود اگر لازم باشد زیرنویس یا کتابنامه‌ای تهیه کرده و یا در موقع امتحان اشاره‌ای به کتاب و جایی که مطلب را از آن گرفته‌ایم، بکنیم.

مقدمه یا دیباچه - در مقدمه یا دیباچه معمولا نویسنده منظور و هدف از تألیف کتاب، نظم و ترتیب مطالب و نحوهٔ ارایهٔ آن و نکات خاصی را که لازم است مورد توجه قرار دهیم، شرح می‌دهد. در بسیاری از کتاب‌های درسی در مقدمه قسمتی تحت عنوان «مورد توجه دانشجویان» قرار دارد که لازم است آن را با دقت بخوانند زیرا نویسنده توصیه‌هایی در مورد استفاده از آن متن را مطرح می‌کند.

فهرست مندرجات - نگاهی به فهرست مندرجات کتاب انداخته و به طور اجمالی نظری کلی راجع به محتویات کتاب به دست آورید. بعضی از فهرستهای مندرجات در واقع خلاصه‌ای است از محتوای کتاب که شامل زیر عنوانهای کامل فصل‌های کتاب نیز می‌باشد. این قسمت سریع‌ترین و ساده‌ترین نحوهٔ مرور قلمروی است که قرار است در آن به سیر و سیاحت بپردازید.

متن - فصلهای بسیاری از کتابها در ابتدا شامل راهنما و خلاصه‌هایی است که نظیر

عنوان قسمتهای جزئی هر فصل به طور کلی، مطالبی را که به دنبال دارد، مشخص می‌کند. اغلب در پایان هر فصل خلاصهٔ آن فصل ذکر می‌شود که غالباً همراه با پرسشهای فکری و تمریناتی است. بسیاری از متن‌ها شامل نقشه، چارت، طرح و جدول است، از آنها غفلت نکنید. اینها همراه متن آمده که موضوع را در برابر دیدگان شما مجسم کند. این کمکهای ذی‌قیمتی برای درک بهتر مطلب می‌باشد. طرز خواندن آنها را فراگیرید و آنها را حتماً بخوانید.

لغت‌نامه‌ها - بعضی از متن‌های درسی در پایان هر فصل یا در انتهای کتاب دارای لغت‌نامه، فهرست اعلام و نظیر آن است، که به منظور توضیح و تشریح بعضی از واژه‌های علمی و فنی کتاب، اسامی خاص اسامی جغرافیایی و نظیر آن تهیه شده که در بسیاری موارد همراه با مثال و شمارهٔ صفحه یا صفحاتی است که آن کلمه یا آن اسم در آن به کار رفته است.

کتابنامه و فهرست منابع - اغلب در پایان هر فصل و یا در خاتمه کتاب فهرستی از کتاب‌های مربوط به موضوع کتاب (تحت عنوان «منابع بیشتر برای مطالعه») و یا فهرست کتابها و مراجعی که برای تهیهٔ آن متن مورد استفاده قرار گرفته، آورده می‌شود. چنانچه مایل به یافتن منابع بیشتری برای مطالعهٔ آن موضوع و یا دانستن منابعی که نویسنده از آنها استفاده کرده است باشید می‌توانید از این منبع معمولاً غنی که اطلاعاتی در مورد نویسنده، عنوان، ناشر و تاریخ و محل چاپ سایر کتابها به شما می‌دهد، استفاده کنید.

ضمایم یا پیوست‌ها - یکی از مهمترین قسمتهای هر کتاب درسی ضمایمی است که در آخر آن می‌آید. این ضمایم اگر درست تهیه شده باشد، شامل اطلاع کامل با جزییات مربوط در مورد افراد عمده، مکانها، نظریات، حقایق و عناوینی که در کتاب آمده است بوده و به شکل الفبائی تنظیم شده است و شمارهٔ صفحات مربوطه نیز ذکر شده است. برای مراجعهٔ فوری (مرور موردی و اجمالی) و یا یافتن سریع موضوع یا

نکته‌ای که به دنبال آن هستید این ضمایم راهنمای ذی‌قیمتی خواهد بود.

تمرین ۱

این تمرین کمک می‌کند که با مرور اجمالی جملات اساسی، ایدهٔ کلی از تمام متن به دست آورید. اولی ساده‌تر است زیرا جملات اساسی هر بند با حروف سیاه نوشته شده و شما می‌توانید با نگاهی سریع به کل متن و فقط با خواندن جملات اساسی متوجه شوید که نویسنده چه می‌خواهد بگوید.

سعی نمایید عادت کنید قبل از انجام تکالیف درسی و متونی که باید از حفظ شود و قبل از مطالعهٔ کتاب و مقاله و نظیر آن ظرف چند دقیقه با مرور اجمالی متوجه شوید موضوع در چه زمینه‌ای بوده و نویسنده چه چیزهایی را می‌خواسته است که مطرح کند.

ظرف ۱۵ ثانیه متن زیر را مرور کنید و فقط جملات اساسی را سریع بخوانید و سپس پاسخ سؤلات بعد از متن را بنویسید:

ستاره‌شناسان معتقدند که در کرهٔ ماه زندگی به نحوی که در روی زمین می‌شناسیم، وجود ندارد. در درجهٔ اول هوایی در کرهٔ ماه وجود ندارد *اگر دقیق سخن بگوییم امکان دارد در ماه اتمسفر بسیار رقیقی وجود داشته باشد (بین ۱۰۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰۰۰ مرتبه رقیق‌تر از اتمسفر زمین). اگرچه این مقدار کم بهتر از هیچ است، ولی برای تنفس و نقل صدا کافی نیست.*

دوم اینکه ماه فاقد آب است. *چنانچه ماه روزگاری دارای آب بوده است، مدتها می‌گذرد که*

از بین رفته و دیگر اثری از دریاچه و رودخانه (علیرغم نامهایی چون اقیانوس آرامش) اقیانوسی در آن وجود ندارد. بدون وجود هوا هرگونه آبی تبدیل به بخار شده و چون نیروی جاذبهٔ ماه کمتر از آن است که بتواند این بخار را حفظ کند همهٔ آن دور شده و در فضا ناپدید می‌گردد.

سوم اینکه بدون آب و جو ماه فاقد آب و هوای اقلیمی است. لذا ابر و باران و برف در آسمان و رطوبت در سطح آن تولید نمی‌گردد. ماه دنیایی است خشک، مرده و بدون هوا.

بالاخره درجهٔ حرارت در سطح ماه در نهایت سرما یا گرماست. شبانه‌روز ماه برابر با ۲۸ شبانه‌روز زمین بوده و لذا دوره‌های روشنایی و تاریکی هر کدام دو هفته به طول می‌انجامد. یک طرف آن به مدت ۱۴ روز در آفتاب داغ می‌سوزد در حالی که در همین مدت طرف دیگر آن در انجماد و تاریکی کامل فرومی‌رود.

نظر به اینکه ماه سیاره‌ای فاقد هوا، آب و نزولات آسمانی با اختلاف درجهٔ حرارت در حد نهایت است، احتمالا هیچ گونه زندگی از نوعی که ما می‌شناسیم در آن وجود ندارد.

حال به سئوالات زیر پاسخ دهید. چهار دلیلی که ستاره‌شناسان معتقدند به آن دلائل زندگی در سطح ماه وجود ندارد، چیست؟

۱ -

۲ -

۳ -

۴ -

قطعهٔ زیر را ظرف ۳۰ ثانیه به طور اجمالی مرور کرده و به سئوالات آن پاسخ دهید:

۱ - سه شرطی که نویسنده برای وجود زندگی در سایر کرات مشخص کرده است، چیست؟

۲ - تقریباً در چند کرهٔ دیگر در کهکشان ما امکان حیات مانند زمین وجود دارد؟

بسیاری از دانشمندان امروزه معتقدند که در جاهای دیگر جهان هستی نیز زندگی وجود دارد: زندگی به احتمال زیاد شبیه زندگی روی کرهٔ ما. دلایل آن به شرح زیر است:

تا جایی که ستاره‌شناسان دریافته‌اند، کل کاینات از یک نوع ماده درست شده است. دلیلی وجود ندارد تا در اینکه ماده در همه جای کاینات تابع قوانین یکسانی است شک کنیم. لذا قابل قبول خواهد بود که تصور کنیم در سایر جاها نیز، کرات دیگری با قمرهایشان، به همان طریقی که منظومهٔ شمسی ما متولد شد، ایجاد گردیده باشند. آنچه را که زندگی در روی زمین می‌دانیم این است که هرگاه شرایط

لازم ایجاد شود، زندگی به وجود می‌آید. زندگی نیاز به مقدار و نوع معینی از جو دارد. لذا سایر کراتی که از نظر حجم و وزن شباهتی به کرهٔ زمین ندارند از آمار ما حذف نمی‌شوند. کره‌های کوچکتر جو خود را از دست داده و کرات بزرگتر حجم بیشتر از اندازه‌ای از جو را حفظ خواهند کرد.

همچنین زندگی نیاز به ذخیرهٔ مداوم نور و گرما دارد لذا سیارات دوقلو و سه‌قلو و سیارات نیمه مشتعل نیز از رقم سیاره‌های دارای حیات حذف شده و این ویژگی شامل تک سیاره‌هایی که دارای منابع دایمی نور و گرما نظیر خورشید خود ما هستند، می‌گردد.

بالاخره جوشش حیات در صورتی شکل می‌گیرد که سیاره دارای فاصلهٔ معینی از خورشید خود باشد. با خورشیدی ضعیف‌تر از خورشید ما سیاره باید به آن نزدیک‌تر و با خورشیدی قوی‌تر باید از آن دوتر باشد.

اگر تصور کنیم که هر سیاره‌ای در جهان در منظومه‌ای از سیاره‌های مربوط به هم قرار دارد، پس حیات در چه تعدادی از سیاره‌ها می‌تواند وجود داشته باشد؟ اول آن سیاراتی را که دارای خورشیدی نظیر خورشید ما نیستند، حذف کنید

سپس اکثر سیارات آنها را نیز حذف کنید و همچنین آنهایی راکه به خورشید خود بسیار نزدیک و یا از آن زیاد دورند. پس از آن سیاراتی راکه از نظر حجم و وزن از زمین بزرگترند یا کوچکترند قلم بزنید و در آخر توجه داشته باشید که شرایط مناسب الزاماً به معنی حیات نمی‌باشد. امکان دارد که هنوز شروع نشده و یا به انتها رسیده باشد.

این طریقهٔ حذف کردن تعداد بسیار کمی را باقی می‌گذارد که احتمال حیات در روی آنان ممکن می‌گردد. اگر این تعداد به یک سیاره در یک میلیون برسد باز تعداد سیاراتی که احتمال وجود حیات در روی آنان امکان پذیر می‌گردد سر به میلیاردها می‌زند. برای مثال ستاره‌شناسان تخمین زده‌اند که در کهکشان ما که خود یکی از کهکشانهای بی‌شمار جهان است حدود ۵۰ میلیارد منظومه وجود دارد. در این کهکشان در حدود ۱۰۰۰۰۰ سیاره نظیر زمین هست که احتمال وجود حیات در آنها قابل قبول می‌باشد.

حال به سئوالات زیر پاسخ دهید:

۱ - سه شرط اصلی از شرایط لازم برای وجود حیات در سایر سیاره‌ها را بنویسید:

الف :

ب :

پ :

۲ – حدوداً در روی چه تعدادی از سیارات، کهکشان ما احتمال حیات وجود دارد؟

یادداشتهای شخصی:

فصل ششم

تندخوانی و نوشته‌های گوناگون

- **شعر**
- **متن‌های خبری و روزنامه‌ای**
- **انواع بند و پاراگراف**
- **نوشته‌های ادبی**

تندخوانی و نوشته‌های گوناگون

در تماس‌هایی که عزیزانی از دور و نزدیک میهن عزیزمان برای مسایل تندخوانی با اینجانب می‌گرفتند و حقیر را مورد لطف و محبت قرار می‌دادند اکثراً این پرسش مطرح می‌شد که آیا تندخوانی را در همهٔ زمینه‌ها می‌توان به کار برد یا نه؟ بدیهی است که هر گروه از مطالب نوشته شده از ویژگی‌های خاص خود برخوردارند و هر کدام برای خواننده ارزش و اهمیت ویژه‌ای دارند.

به طور کلی می‌توان گفت مطالب خبری و داستانی را می‌توان باسرعت فوق‌العاده‌ای دنبال کرد زیرا درین مسایل خواننده می‌خواهد بداند «بعد چه شد؟»، «و نتیجه و عاقبت چه شد» کتابها و مطالب علمی و فنی را تا آنجاکه به شرح و بسط مربوط می‌شود می‌توان با اشرافی که نسبت به اصل موضوع داریم به سرعت مطالعه کنیم ولی قسمت‌هایی که نیاز به تعمق و تفکر دارد باید با کندی دنبال شود و اجزاء و چگونگی و ماهیت آن‌ها مورد دقت قرار گیرد. مثلاً برای خواندن صورت مسأله‌ای چند سطری (در هندسه) که هرکلمه و هر عدد را باید با شکل مطابقه کنیم سرعت خواندن مطرح نیست ولی سرعت نگاه و تطبیق و دریافت نکات عملی بسیار لذت‌بخش است. حتی برای حفظ کردن بسیاری از اشعار می‌توان سرعت زیادی را به کار برد.

شعر زیر را[۱] یکی از دانشجویانم در کمتر از یک ساعت از حفظ کرد و برایم خواند. (ولی متأسفانه خبر ندارم که تا چه مدت بعد از آن آنرا در ذهن نگهداشت). این نشان می‌دهد که با تمرین واقعاً می‌توان از مطالب نوشته شده، در مغز عکس‌برداری کرده و نه تنها مطالب را به سرعت خواند بلکه آنها را بی‌کم و کاست در حافظه ضبط کرده و حتی در موارد لزوم هم‌زمان با خواندن آنها را تجزیه و تحلیل و انتخاب و دسته‌بندی نیز نمود:

به یاد تاگور

هدیه‌ای برای بیستمین نشست انجمن استادان فارسی هند

در نشستِ بیستم در انجمن — در میانِ مردمِ اهلِ سخن

این شکر[۲] لبهایِ شکرگویِ ناب — اینهمه فرزانهٔ چون آفتاب

فارسی گویانِ شکر در دهان — طوطیانِ هندیِ اسرار دان

در میانِ مجمعِ اهلِ صفا — مردمِ اهلِ دل و درد آشنا

کرد طوسی عصر حاضر را خطاب — گفت با یک سینه درد و التهاب

ای جهانِ غرقه در ظلم و ستم — ای فروافتاده در دریای غم

دیو تاریکی به تو خیره شده — ظلم و نامردی به تو چیره شده

۱- این شعر را همراه با مقاله‌ای دربارهٔ رابیندرانات تاگور، شاعر و متفکر بزرگ هندی، تحت عنوان «نیاز دنیای پرآشوب امروز به درک بهتر اندیشه‌های تاگور» در بیستمین انجمن استادان زبان فارسی سامر هندوستان در شانتی نیکاتان (آرامشگاه - دانشگاهی که توسط پدر تاگور بنا شد و توسط خود وی گسترش یافت) در ایالت بنگال هندوستان ارائه دادم (آبان ماه ۱۳۷۷). کمیتهٔ برگزارکننده به اتفاق آرا تصویب کردند که شعر فوق خوش‌نویسی شده و در موزهٔ شانتی نیکاتان نگهداری شود.

۲- شکر = زبان فارسی (اشاره به: "این قند فارسی که به بنگاله می‌رود" یا "فارسی شکر است و ترکی هنر است"...)

ای پــریشان گشــته در دام هــوا   گشــته بــازیچه بــه دست اغــنیا
تو چه مـی‌خواهـی، چـه داری کـاستی؟   ذره‌ای انــصاف و عشــق و راسـتی
گــفت تــاگــور آن حکـیمِ بـاخرد   از ســه خــصلت آدمـی آدم شـود
نــور یــابد از "حــقیقت" زنــدگی   یــابد از "اخــلاق" جــان پـایندگی
گــر پــیِ "زیــبایی" و مــعنا رود   آن زمــان ایــن آدمـی انسـان شـود
ایــن هــمان فـرمودهٔ زرتشتِ مـاست   دیــن او دیـنی است از شـالوده راست
گــفته وکــردار و فکــرِ نــیک را   داد فــرمان آن حکــیم پــارسا
زیــن سـبب تـاگـور را بـا آن رسـول   بــود پــیوندی سـترگ و بـی‌عدول
انــبیا هــم نــادیِ نــیکی بُــدند   مــوسیِ و عــیسیِ ز نـیکی دم زدنـد
از اهــورا و بــرهما و خــدا   یــهوه و رب و الاه مَــنْ یَشا
از پــدر، روحُ‌القُــدُس یــا از پسـر   هــیچ فـرمانی بــجز نــیکی مـبر
چـون خـدا خـود نـیکی مـطلق بود   زان جــهت نـام عـزیزش حـق بـود
خــاتمِ پــیغمبران و انــبیا   بــد بشـیر صـلح و انـصاف و صـفا
حـرفِ قـرآن غـیر نـیکی هـیچ نـیست   ضـامن خـیر بشـر جز خیر چیست؟
گــفت زرتشتِ اَشـو[1] جـز راسـتی   هست کــل راه دیگــر کــاستی
ای بــرادر راه حــق تــنها یکـیست   انشــعاباتش هــمه فــرزانگـیست
در یکــی وکــوبه‌هایش صــد بـود   هــر کـدامـی را زنـی فـیضی رسـد
نــامِ دیــن کــار اهــورائـی نکـرد   اصـل اخـلاص است ای فـرزانـه مـرد
اصــل صـدق است و صـفا و راسـتی   خــدمت نــوع بشــر بــی‌کاستی
گـرچـنین بـاشی به هـر دیـنی رواست   جـای مـرد حـق بـه نـزد یک خـداست

۱- پاک، مقدّس، بهشتی.

فرق انسان جز به تقوا نیست هیچ
ظاهر و رنگ و تمنا نیست هیچ

اختلافات بشر از ابلهی است
ابلهی محصول افکار تهی است

صلح بین مردم دنیا رواست
داروی درد جهانی این دواست

زندگی امروز بیش از نان و آب
هست محتاج محبتهای ناب

خاکْ تاریک و زمان بی‌منعم است
رحم وانصاف و شفقت لازم است

معنویت گر به دنیا رو کند
گلخن دنیای ما گلشن شود

تشنه این مردم به عشقند و به مهر
گر نماید مهر بر این خاک چهر

غم نماند در جهان و اضطراب
پر شود از عشق و خوبی این خراب

ای جهان پر ز آشوب و بلا
روی کن بر صاحب اندرزها

ای بدنبال صفا ای صلح جو
غیر حق حرفی در این دنیا مگو

گر پی شادیِ نوع آدمی
گوش کن بر این بزرگان یک دمی

حکمت و اندرز از تاگور جو
توتیای چشم خود کن پند او

در پی "اخلاق" و "زیبایی" برو
از "حقیقت" دور یک لحظه مشو

تا جهان زندگی گلشن شود
زنده و شاداب جان و تن شود

از جهان ظلم و تباهی دور باد
رحمت حق در پی تاگور باد

بهرام طوسی

۱۱ آبان ماه ۱۳۷۷ شانتی نیکاتان، ایالت بنگال

هندوستان

غیر از وضعیت خاص خواندن شعر که برای کامل بودن معانی و مفاهیم، مکث‌ها، توقف‌ها و طمأنینهٔ خاصی را در موقعیت خواندن (مانند راه رفتن طاووس) می‌طلبد، اشعاری که از نظر معنایی، لطافت کلمات و اشارات بدیع و یا از نظر کاربرد لغات مشکل و نامأنوس و جز آن وضعیت خاصی را دارند باید از محدودهٔ مطالب مورد تندخوانی مستثنی کرد. مثلاً این شعر را:

این خماهنگون[۱] که چون ریماهنم[۲] پالود[۳] و سود[۴]

شد سگاهن پوش[۵] از دود دل دروای[۶] من

می‌توان با یک نگاه و یک یا دو بار خواندن از حفظ کرد ولی به خاطر اینکه ممکن است اغلب کلماتش نامأنوس باشد، برای دریافت معنی و مفهوم آن ناچاریم (مانند حل مسألهٔ هندسه) کلمه به کلمه خوانده و احیاناً به کتاب لغت مراجعه کرده و دوباره و چندباره آنرا بررسی کنیم و روی هر کلمهٔ آن مکث و دقت لازم را اعمال بنمائیم.

مطالب روزنامه‌ای را می‌توان به سرعت و به راحتی خوانده و در جریان مسائل و مباحث مورد علاقه قرار گرفت.

مطالب روزنامه‌ها و مجلات مشخص و دسته‌بندی شده است. نحوهٔ نوشتن بندهای خبری[۷] (Paragraph) به گونه‌ایست که همان چند جملهٔ اوّل اصل موضوع را بیان

۱- مانند خُم، آسمان، روزگار
۲- خرده آهن
۳- له کردن
۴- ساییدن
۵- سیاه پوش
۶- سرگردان

۷- بند یا پاراگراف هر تکه از نوشته است که درآن یک موضوع مورد بحث قرار می‌گیرد. در هر بند معمولاً یک جملهٔ اصلی قرار دارد که طی آن بیان می‌شود "چه چیزی را می‌خواهیم در آن بند مطرح کنیم" و اغلب در این ←

می‌کند و بقیهٔ آن مربوط به شرح جزئیات است و در نتیجه در اواخر مطلب روشن می‌شود! از سوی دیگر چون طول ستون‌های روزنامه کوتاه است اغلب چشم با یک یا دو توقف روی هر سطر می‌تواند آنرا سریعاً خوانده و به سطر بعدی پرش کند. ضمناً مطالب روزنامه و مجله را کمتر اتفاق می‌افتد با کلماتی بنویسند که معنی آن را ندانیم و جمله‌ها نیز در ساده‌ترین شکل خود قرار دارند. لذا این گونه مطالب زیاد مسأله‌انگیز نیست.

سه قطعه مطلب زیر را سعی کنید به سرعت بخوانید و زمان را محاسبه کرده و در زیر هر یک مدت مطالعه را یادداشت نمایید.

محتوای متن علمی (روزنامه‌ای) زیر را با ۱۶ پرش نگاه خود از بالا به پایین (یک توقف کوتاه روی هر سطر) سعی کنید استخراج کنید:

تازه‌ترین تحقیقات دربارهٔ نحوهٔ ادراک

(تنظیم از شجاعی)

از زمان داروین تاکنون بسیاری از پژوهشگران بر
این باور بوده‌اند که میان مغز میمون‌های عالی و مغز
انسان شباهت ساختاری و سازمانی برقرار است و
بسیاری از کارکردهای آنها مشابه و یا عیناً مانند

← بند یک کلمه یا یک عبارت به عنوان ایدهٔ اصلی (main idea) مشخص می‌کند که بحث در چه زمینه یا چه جهتی دنبال خواهد شد. بقیهٔ جمله‌های بند به عنوان جزئیات توضیحی (supporting details) همان موضوع اصلی را تعریف، تشریح، تفسیر کرده، توضیح می‌دهند و به اثبات می‌رسانند.

جملهٔ اصلی در اکثر بندها در اوّل وگاه در بعضی بندها در وسط و یا در آخر قرار می‌گیرد. در اخبار و مباحث روزنامه‌ای اغلب در تیتر و در همان یک یا چند جملهٔ اوّل مطلب را مطرح می‌کنند.

یکدیگر است اما بررسی‌هایی که در مورد نیمکره‌های جدا شده انجام شده این فرض را مورد تشکیک و تردید قرار داده است.

برای انجام هر وظیفه در مغز، امکانات محدود و معینی وجود دارد، هر اندازه که وظیفهٔ موردنظر ساده‌تر باشد میزان امکاناتی که به آن اختصاص می‌یابد کمتر است و هرچه وظیفهٔ موردنظر پیچیده‌تر باشد امکانات بیشتری را مورد استفاده قرار می‌دهد.

(روزنامهٔ خراسان ۴ بهمن ۱۳۷۷) (۱۱۰ کلمه)

مطلب فوق را با توجه به کلمات اساسی آن می‌توان به ۴۳ کلمه محدود کرده و مفهوم کامل موضوع را گرفت.

از زمان داروین ... پژوهشگران ... این باور (فعل بودند را با درک کرد و به خواندن نیاز ندارد)

مغز میمون‌های عالی و ... انسان ... شباهت (دارد).

...

بررسی‌ها ... روی نیمکره‌های جدا شده ... این فرض را

مورد تردید قرار داد.

... *برای انجام هر وظیفه* (می‌دانیم صحبت از مغز انسان است) *امکانات محدود* (وجود دارد).

(وظیفهٔ) *ساده‌تر ... امکانات کمتر ...*

پیچیده‌تر ... امکانات بیشتر (مغز را مورد استفاده قرار می‌دهد)

(حدود ۴۳ کلمه)

بنابراین مفهوم کلی این متن را می‌توان به خوبی با تندخوانی و خلاصه کردن مطلب

به نکات اساسی آن به طور ضمنی در مغز، سریعاً دریافت کرد. این کار با تمرین و تمرکز فکر روی موضوع با توجه به عنوان موضوع که (کار مغز و نحوهٔ ادراک است) عملی می‌باشد.

مدیری که هر روز گزارشات مختلف سازمان و اداره و فروشگاه و دستگاه زیر نظر خود را دریافت می‌کند، می‌داند کدام قسمت‌ها و چه موردهایی مهم است و لازم است به طور دایمی موردنظر باشد، به راحتی می‌تواند یک گزارش چند صفحه‌ای را ظرف چند دقیقه به شکل کامل بخواند و آمار و ارقام را در مقایسه با آمار روز قبل سریعاً بررسی کرده و آنچه را که می‌خواهد دریافت کند.

حال به این متن از کتاب صدای حیرت بیدار مرحوم مهدی اخوان ثالث توجه کنید:

س - آیا شاعر باید شاعر زمانش باشد یا برای آیندگان شعر بسراید یا چه؟

پرسش عجیب و اگر اجازه بدهید می‌خواهم بگویم پرسش پرتی است. من ازین پرسش سر درنمی‌آورم. در امر شعر سرودن که من از آن به تغنّی و زمزمه و سرایشگری تعبیر می‌کنم، اصلاً و ابداً مسئلهٔ زمان مطرح نیست. شاعر مورخ و تقویم‌نویس و منجّم که نیست. به هر حال در امر شعر من از زمان به هیچ وجه من‌الوجوه هیچ گونه مفهومی در ذهنم ندارم. مسئله پیوستگی مداوم و جاوید جریان ازلی و ابدی لحظات هستی است. گذشته و آینده مفهوم‌های قراردادی غیر واقعی و خیالی و نسبی است، برای مورّخان و منجمان و تقویم‌نویسان. برای من حال است که وجود حقیقی واقعی دارد لاغیر مافات مضی و ماسیأتیک فأین؟ (ص.۴۱)

تمام این پاسخ در چند کلمه خلاصه می‌شود، پرسش نامربوط است، شاعر با مورّخ و تقویم‌نویس و منجم فرق دارد، شاعر متعلق به همهٔ اعصار و قرون است لذا باید راجع به حال شعر بگوید. ولی این کلمه "حال" که با سیاه نیز نوشته شده است خواننده را به تفکر

وامی‌دارد و ارتباط ازل و ابد را به یکدیگر نشان می‌دهد و دارای مفاهیم بسیار فلسفی، معنوی، اجتماعی، عرفانی و غیره دارد. لذا برای گرفتن پاسخ با سرعت و با کمک چند کلمه از تمام متن می‌توان به مقصود رسید ولی برای درک آنچه آن شاعر بزرگ گفته است امکان دارد چندین برابر وقتی را که خواندن کند این نوشته می‌طلبد، نیاز به تفکر و تعمق باشد.

حال توجه فرمایید به این قطعه به نقل از صفحهٔ ۳۹ همان کتاب دربارهٔ استحمام ناصرالدین شاه در پاریس به نوشتهٔ خود اخوان ثالث:

.. مثلاً: یکشنبه نهم رجب‌المرجب از سال جاری یعنی سیچقان ئیل ترکی، امروز با استاد حسین مشتمالچی‌باشی و دیگر عملهٔ همایونی در پاریس معظم بلاد و عاصمهٔ فرانس، پیش از ظهر به حمام رفتیم، از حمام‌های اینجا تعریف‌ها شنیده بودیم، مع‌التعجب نه در سر بینه و نه در نمبرهٔ خصوصی ماکه خلوت خلوت بود، از اهالی پاریس احدی دیده نشد، چون می‌خواستیم با اهالی محل و بومیان فرانس قدری لسان فرانسه صحبت کنیم جز مترجم همایون همصحبتی نبود که ناچار چند کلمه با او فرانسه صحبت کردیم. مردکه با این همه پول که از این بابت می‌گیرد گذشته از تیول و سیورغال، نمی‌داند ... و سنگ پا و لنگ زیر سر و حتیٰ مشتمال را به فرانسه چه می‌گویند. غرض، شنیده بودیم ... حتی بچه‌های هشت نه سالهٔ فرانس هم مثل بلبل فرانسه حرف می‌زنند، بدون لکنت و لهجهٔ مخلوط اجنبی که می‌گویند ماکمی داریم، باری می‌خواستیم امتحان کنیم ببینیم آیا این امور صحت دارد یا مترجم همایون مثل بیشتر حرفهائی که می‌زند از خودش درآورده دروغ عرض کرده و فی‌الواقع افسانهٔ واهی است. غرض، در نمبرهٔ ماکه احدی از اهالی خرد یا بزرگ زن یا مرد دیده نشد گویا قبلاً نوکرهای ما از قبیل صدراعظم و رئیس‌الممالک و سپهسالار اعظم و حاجی امام جمعه و غیرهم که جزء ملتزمین رکاب آفتاب انتساب ما به فرانس آمده‌اند، حمام را قرق کرده‌اند که خدای نکرده چشم‌زخمی به وجود مبارک و میمون ما نخورد.

استاد حسین مشتمالچی‌باشی (که با او هم در ضمن مشتمال به فرانسه اوامری صادر می‌فرمودیم و بیچاره حیران و هاج و واج می‌شد و همین اسباب انبساط همایون ما بود) ـ الحق مشتمال مبسوط و مضبوطی عرض کرد. بعداً قدری هم دراز

کشیدیم...

تندخوانی چنین متنی هیچ معنا و مفهومی ندارد. این متن را باید با تأنی و آرام آرام خواند و از هر کلمهٔ آن چیزها فهمید و لذت برد. از شخصیت خاص "ملوکانه" ناصرالدین شاه، نحوهٔ ذکر تاریخ و سال در آن زمان، دستگاه پادشاهی و عمله اکرهٔ مربوطه! رسم حمام رفتن در زمان قدیم، دو قسمت مجزای حمام که هنوز هم در بعضی ساختمان‌های مدرن و شیک و سانتی مانتال امروزی حمام به همان سبک ساخته می‌شود (سربینه و نمره)! و اثرات فرهنگ آن زمان در بسیاری از گوشه‌های ظاهراً مدرن جامعهٔ ما مشاهده می‌گردد! آرزوهای بزرگ شاه برای سخن گفتن به زبان خارجی، برداشت وی از ترجمه و تبدیل کلمات که هنوز هم در فرهنگ ترجمه مطرح است و گرفتاری‌های زیادی را برای مترجمین جوان ایجاد می‌کند. کلمات متداول مربوط به حمام که گوشه‌هایی از فرهنگ زمان را و نحوهٔ حمام کردن آن روزگار را باز می‌کند، طرز تفکر مردم کشورهای مختلف آن زمان نسبت به یکدیگر، و نحوهٔ برخورد کارگزاران حکومتی با مسایل جاری، فرضیهٔ فراگیری زبان خارجی که هنوز مطرح است، زیر بنای ساختار دستگاه حکومت آن زمان، نحوهٔ برخورد با زیردستان و نحوهٔ تفریح و شوخی‌های آن زمان (که محدود به مقام همایونی هم نبوده است!) وضعیت درباریان و نزدیکان و مقربین دستگاه که چگونه پایشان روی یخ بود و با کوچکترین بی‌اعتمادی و سوءظنّ گردنشان به جلاد سپرده می‌شد و برای برائت چه‌ها که نمی‌بایستی انجام دهند ... و ... و ... و بنابراین برای دریافت پیام از متنی به این صورت لازم است که بسیار با تأنی متن را مطالعه کرده و حتّی به کتاب لغت نیز مراجعه کنیم. صرف‌نظر از اینکه خواندن چنین متنی با کندی و تأنّی کلی لذت‌بخش است! برای وقت‌گذرانی نیز وسیلهٔ خوبی است.

قبلاً اشاره شد که یک رمّان را می‌شود با سرعت خواند و به دنبال سلسلهٔ وقایع و

اتفاقات رفت ولی بعضی داستان‌ها با چنان نثر زیبا و شاعرانه‌ای نوشته شده است و آنقدر فنون و صناعات ادبی و جمله‌های پرمعنا در آن‌ها به کار رفته است که لازم است بسیار آرام و با تعمق و تفکر، آنرا کلمه به کلمه خوانده و مزمزه کرده و به کلمهٔ بعدی پرداخت مانند یک شعر خوب.

در خواندن شعر نیز باید تأنی و مکث‌های ضروری را مراعات کرده آنرا کلمه به کلمه خواند و صدا را به مناسبت زیر و بم کرد مانند "دکلمه"

شوش را دیدم
این آبَر شهر این فراز فاخر این گلمیخ
این فسیل فخر فرسوده
این دژ ویرانهٔ تاریخ.

* * *

شوش را دیدم
این کهن تصویر تاریک از شکوه و شوکت ایران پارینه
تخت جمشید دوم، بام بلند آریایی شرق
آن مرور و مرگ را تسخر زنان در قعر آیینه
شهرها در دهرها، چون کلبه‌های تنگ و لت خورده
و مرور و مرگشان برده ... (مهدی اخوان ثالث)
(به نقل از موسیقی شعر، صص. ۲ - ۲۰۱)

ناگفته نماند که پس از کسب مهارتهای تندخوانی مغز انسان عادت می‌کند که مفاهیم را به سرعت کسب و جذب کند و دارای سرعت عملی می‌شود که حتی مفاهیم را به سرعت کسب و جذب کند مثلاً شعر زیر را مانعی ندارد که با یک نگاه خوانده و درک

کنیم و بعد در مورد آن به تفکر و لذت بردن بپردازیم:

چه فاجعه‌ای،
خزان، با شناسنامهٔ بهار
به باغ رفت
و یا:
بال نشان پرنده نیست،
پرواز
نشان پرنده است

و یا:
دستت را بمن بده تا از تاریکی نترسم.
دستم را بگیر،
تا از آتش بگذریم.
آنان که سوختند
همه تنها بودند. (از قدسی قاضی‌نور)

این شعر را نیز برای حسن ختام می‌آورم. با رعایت اصول تندخوانی آنرا با تأنی بخوانید!:

آب
آب را گل نکنیم:

در فرودست انگار، کفتری می‌خورد آب.
یا که در بیشهٔ دور، سیره‌ای پر شوید.
یا در آبادی، کوزه‌ای پر می‌گردد.

* * *

آب را گل نکنیم:
شاید این آب روان، می‌رود پای سپیداری، تا فروشوید اندوه دلی.
دست درویشی شاید، نان خشکیده فروبرده در آب.

* * *

زن زیبائی آمد لب رود،
آب را گل نکنیم:
روی زیبا دو برابر شده است.

* * *

چه گوارا این آب!
چه زلال این رود!
مردم بالادست، چه صفائی دارند!
چشمه‌هاشان جوشان، گاوهاشان شیرافشان باد!
من ندیدم دهشان،
بی‌گمان پای چپرهاشان جا پای خداست،
ماهتاب آنجا، می‌کند روشن پهنای کلام.
بی‌گمان در ده بالادست، چینه‌ها کوتاه است.
مردمش می‌دانند که، که شقایق چه گلی است.
بی‌گمان آنجا آبی، آبی است.

غنچه‌ای می‌شکفد، اهل ده باخبرند.

چه دهی باید باشد!

کوچه باغش پر موسیقی باد!

مردمان سرِ رود، آب را می‌فهمند.

گل نکردندش، ما نیز

آب را گل نکنیم.

«سهراب سپهری»

(پایان)

یادداشتهای شخصی:

پیوست ۱:

کلماتی که برای محصلین انگلیسی زبان (Native speakers of English) در موقع یادگیری خواندن اغلب ایجاد اشکال می‌کند:

TABLE: Areas in which reading and learning problems are commonly experienced.

vision	noting	recall
speed	retention	impatience
comprehension	age	vocabulary
time	fear	subvocalisation
amount	fatigue	typographic style
surroundings	laziness	literay style
	boredom	selection
	interest	rejection
	analysis	concentration
	criticism	back - skipping
	motivation	
	appreciation	
	organisation	
	regression	

REFERENCE :

فهرست منابع:

Alexander, L.G. (1987) Developing Skills, Britain.

________ (1989) Practice and Progress, Britain

Arapoff, N. (1970) Writting Through Understanding. USA: Holt, Rinehart & Winston, Inc.

Bander, R.G. (1971) American English Rhetoric, op.cit.

Bigge, M.L. (1976) Learning Theories for Teachers.

Bolinger, Dwight (1985) Aspects of Language. New York.

Busan, Tony (1977) Use Your Head.England: B.B.C.: Horper & Row Publishers.

Chastain, Kenneth (1971) The Development of Modern Language Skills,U.S.A.

Doff, Adrian (1988) Teach English, U.k: Cambridge Univ. Press.

Derville, L. (1978) The Use of Psychology in Teaching.

Eastman, A. M. (Ed) (1969) The Norton Reader, Norton.

Elsbree, L. et al (1968) Brief Guide to Rhetoric. USA: Health & Co.

Finocchiaro Mary (1973) The Foreign Language Learner. U.S.A.

Fontana, D. (1977) Personality & Education. London: Open Books.

Fry, E. (1977) Reading Faster, Cambridge University Press, London

Holt, J. (1969) "How Teachers Make Children Hate Reading"

Norton Reader.

Kintsch, W. (1970) Learning, Memory & Conceptual Progress. N.Y.: John Wiley & Sons,Inc.

Lawrence, M.S. (1975) Reading, Thinking, Writing. USA: The univ. Of Michigan Press.

Patterson, C.H. (1973) Humanistic Education. New Jersey Prentice-Hall, Inc.

Shefter,H. (1970) Faster Reading Self-Taught. N.Y.:Pocket Books.

Smith,N.B. (1969) Be a Better Reader. New Jersey: Prentice-Hall,Inc.

Thonis,E.W. (1967) Teaching Reading to Non - English Speaker. N.Y.: Collier McMillan.

Yorkey,R.C. (1973) Study Skills. N.Y.: McGrow-Hill Book Co.

منابع فارسی:

اخوان ثالث، مهدی (۱۳۷۱) *صدای حیرت بیدار* تهران: انتشارات زمستان

انزابی نژاد، دکتر رضا (۱۳۷۸) *کتاب پاژ* ش. بهار ۱۳۷۲

خراسان، (روزنامه) ۴ بهمن ۱۳۷۷

سپهری، سهراب (۱۳۶۸) هشت کتاب . تهران، طهوری.

شفیعی کدکنی (۱۳۶۸) موسیقی شعر. تهران: آگاه.

قدسی قاضی نوری (۱۳۶۸) *فرهاد، نقش خویش بکوه کند، شیرین بهانه بود* (دفتر شعر)

طوسی، بهرام (۱۳۶۶) «*چگونه تندتر بخوانیم و بیشتر بفهمیم*» آدینه، ش. ۱۱ (۱۵ اردیبهشت)

از نشر تابران

آثار دیگری از بهرام طوسی

شعر

۱ ـ **کریم و کرم** (مجموعهٔ شعر) (مقام قاضی ـ یک تراژدی دردناک و تکان دهنده از اشتباه در قضاوت ـ نیلو و نیلوفر (داستانی کهن از مرداب انزلی، برای مردم خوب گیلان)، ایران، دهکدهٔ جهانی...

۲ ـ **عقاب‌ها** (ماجرای حدود ۱۷۰ سالهٔ یک شعر): شعر عقاب دکتر پرویز ناتل خانلری ترجمهٔ عقاب الکساندر پوشکین/ عقاب دکتر مزارعی/ عقاب استاد دولت آبادی – عقاب دکتر طوسی. همراه با وطنم ایران/ توحید ادیان و...

رمان

۳ ـ **راه افق** (مجموعه داستان کوتاه) نایاب

٤ ـ **راه بدون بازگشت** یک رمان پرماجرای عرفانی ـ در فلسطین اتفاق افتاد.

از مجموعه کتابهای آموزش زبان دکتر بهرام طوسی

پنج کتاب همراه برای دبیران، مدرسان و دانشجویان دبیری زبان.

اطلاعات علمی کامل برای تدریس خوب ـ کلید تدریس موفق!

٥ ـ **مهارتهای آموزش زبان خارجی** (چاپ دوم)

همراه با شرح کامل طرز تهیهٔ (طرح درس) و تهیهٔ (گزارش مشاهده و ارزش‌یابی تدریس)

٦– **مهارتهای آزمون سازی** (چاپ دوم)

اطلاعات جامع دربارهٔ امتحانات، زمان و هدف از امتحان، طرز طرح و تهیهٔ انواع پرسشهای امتحانی برای آزمودن مهارتهای مختلف زبان، انواع آزمون با مثال، نحوهٔ ارزشیابی طرز تدریس با فرمهای مربوط.

۷ – **آموزش انگلیسی به عنوان زبان دوم** (از تئوری تا عمل) (ترجمه)

اثر: دکتر مری فینوکیارو استاد دانشگاه نیویورک (چاپ دوم)

ارایهٔ ساده‌ترین و عملی‌ترین راههای آموزش زبان خارجی. بهترین راههای تدریس زبان، آواها، گرامر، واژگان و مهارتهای مختلف زبان.

با انواع تمرین‌های هدایت شدهٔ شفاهی و کتبی...

۸ - مهارتهای آموزش زبان خارجی و آزمون (کتابهای ردیف ۱ و ۲) (نایاب)

۹- تئوریهای فراگیری و آموزش زبان (۱- زبان مادری)

همرا با واژنامهٔ اصطلاحات آموزش زبان

از انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی قوچان (با همکاری نشر تابران)

کتاب‌های زبان فوق هم اکنون در بسیاری از گروههای آموزشی زبان دانشگاهها و مراکز تربیت معلم به شکل کتاب درسی و یا (outside reading) مورد استفاده قرار دارد.

۱۰- فرهنگ واژگان آزمون سازی از دکتر بهزاد قنسولی

روشهای تحقیق و پژوهش

دو کتاب اساسی، راهنمای انواع پژوهش کتابخانه ای و میدانی، تهیه و تنظیم مقاله‌های علمی، پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکتری اثر: دکتر بهرام طوسی دو کتاب زیرمتن درسی «اصول و روش تحقیق» برای همهٔ رشته‌ها در بسیاری از دانشگاههای کشور است:

۱۱ ـ هنر نوشتن و مهارتهای مقاله نویسی (چاپ بیست و یکم)

طرز نوشتن مقاله‌های پژوهشی، علمی و ادبی مطابق با استانداردهای بین المللی و دانشگاهی (با تجدید نظر کامل و اضافات) راهنمایی: شعر، داستان، نمایشنامه نویسی و دیگر آثار ابداعی و ابتکاری با طرز نوشتن گزارش تحقیقات مقاله‌های درسی و ترمی، رساله، پایان‌نامهٔ تحصیلی، آماده سازی مقاله و کتاب برای چاپ...

۱۲ ـ راهنمای پژوهش و اصول علمی مقاله نویسی (چاپ سیزدهم)

تازه‌ترین اطلاعات دربارهٔ: نوشتن مقالهٔ پژوهشی، گزارش تحقیقات میدانی و آزمایشگاهی،پایان‌نامهٔ فوق لیسانس و دکتری،... انواع مقاله، گردآوری اطلاعات: اتاق مرجع ـدایره المعارف، اطلس، اتاق مجلات... شکل، جدول، منحنی، نمودار، چاپ، شجره، نقشه، کروکی، مشاهده، مصاحبه، پرسشنامه، مطالعهٔ موردی، لحن نوشته، شکل فعل در مقالهٔ علمی، بار معنایی کلمات، زیرنویس ارجعی، طرز نوشتن زیرنویس‌ها و کتابنامه‌ها: زیرنویس برای قرآن کریم، اوستای پاک، انجیل مقدس و تورات کلیم، کتاب، مقاله، نام مستعار، نامه‌های شخصی و ...

برای نوشتن پایان‌نامه‌ی ارشد و دکتری این دو کتاب برای شما ضروری است.

دو کتاب سودمند و ضروری دیگر برای کلیهٔ دانش‌آموزان راهنمائی و دبیرستان و دانشجویان دانشگاه:

۱۳ ـ نشانه‌گذاری در نگارش زبان فارسی (چاپ سوم) راه درست به کاربردن علامتهای نگارش مانند (.)، (،)، (!)، (؟)، "" و غیره

۱٤ ـ **راهنمای کامل کتابخانه** (چاپ دوم) آشنایی با قسمتهای مختلف کتابخانه، یافتن سریع کتابهای مورد نظر، خدمات موجود و غیره

۱۵- **مهارتهای مطالعه** (چاپ هفدهم) (کتاب حاضر)

پرفروش‌ترین کتاب برای داوطلبان کنکور، محصلین و دانشجویان دانشگاه (کتاب حاضر).

۱۶- **مهارتهای خواندن** (چاپ هیجدهم) خودآموز تند خوانی بدون نیاز به معلم نخستین کتابی که در زمینهٔ تندخوانی به زبان فارسی منتشر شده است (نخستین متن درسی کلاسهای تندخوانی) از بهرام طوسی، پدر تند خوانی ایران.

راهنمای خواندن با سرعت بیشتر و درک بالاتر ـ رفع مشکلات کندخوانی با تمرین کافی و مناسب برای زبان فارسی ـ با استفاده از این کتاب بدون معلم، سرعت خواندن خود را چندین بار افزایش دهید و راحت‌تر درس بخوانید.

تاریخ

۱۷- **اسکندر مقدونی بچهٔ تباه تاریخ** اثر دکتر حسین الهی استاد تاریخ دانشگاه فردوسی/ اسناد فاش نشده و انکار ناپذیر از جنایات اسکندر

۱۸ـ **تحریری تازه از تاریخ یمینی اثر:** محمدبن عبدالجبار عتبی، تصحیح و تلخیص احمد نوغانی مقدم از انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد با همکاری (نشر تابران)

مجله آموزش زبان و ادبیات

مدیر و مدیر مسئول دکتر بهرام طوسی

شماره ۲۹ منتشر شد

تازه‌ترین یافته‌ها و پژوهش‌ها در آموزش زبان، زبانشناسی و ادبیات ایران و جهان/ چکیده‌ی پایان‌نامه‌های ارشد و دکتری برای دفاع/ مقالات پژوهشی مدرسین و اساتید دانشگاه به زبان فارسی، انگلیسی و فرانسه برای ترفیعات سالانه به چاپ می‌رسد.

نشانی تماس و برای آبونمان: نشر تابران

مراکز پخش:

مشهد انتشارات ترانه خیابان سعدی پاساژ مهتاب ٢٢٥٧٦٤٦ — ٠٥١١

مشهد انتشارات پیک میترا چهارراه دکترا نبش ابن سینای ۹ ٨٤٣٨٢٧٢- ٠٥١١

برای آبونمان مجله و کتابهای نشر تابران ٠٩١٥١١١٤٣٢٦

Reading Skills

Fast Reading: Self -Taught

Bahram Toossi (Tusi), M. A., Ph. D. (Britain)

15th Edition

964-92355-0-7



Tabaran Publishing Co.
00 98 9151114326

2012

